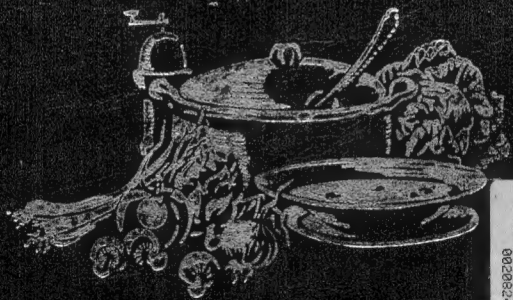


Dina  
per

# موسوعة الطبخ

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان









# موسوعة الطب

أول موسوعة عربية عالمية مَصَوَّرة بالألوان

الهيئة العامة لمكتبة الاسكندرية

رقم الكتاب : ٥٥٤٦٤

٥٠٧٢

رقم تسجيل : ٨٧٧٨

المطبخ الأوروبي الثالث  
٣ و

سويسرا

البرتغال

اسبانيا

إيطاليا



إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم  
الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الإشراف والتنسيق:

السيدة / رمزي خلف

التدقيق اللغوي:

السيدة / سونيا بيروتي

التدقيق العلمي:

السيدة / غادة سلوان

التصوير:

M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني:

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى: ١٩٩١

© EDIWONDERS S.A. - GENEVE 1991

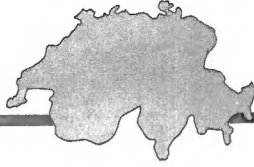
No part of this work may be reproduced or utilised in any form or by any means without prior permission in writing from the publisher.

الملكية الأدبية والعلمية والفنية وجميع الحقوق المتعلقة بها محفوظة للناشر. ويمنظر بصورة مطلقة  
وتحت طائلة المسؤولية القانونية أي اقتباس أو نقل أو استعمال مضمون هذه المطبوعة أو أي جزء من  
المضمون بإية وسيلة كتابية أو طباعية أو سمعية أو بصرية أو مصورة، من دون موافقة الناشر المسبقة

الانتاج والتوزيع:

الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.





# سويسرا

تحيط بسويسرا بلدان عريقة في فنون المطبخ المتطورة وتجارب الطبخ المتوارثة هي: فرنسا والمانيا وايطاليا. والشعب السويسري خليط من شعوب هذه البلدان الثلاثة. هذا يفسّر غنى المطبخ السويسري بتنوع مذاقاته وتعدد اصنافه. يضاف الى ما تقدم انصهار العادات الغذائية المختلفة وتكيفها مع خصائص المناخ الذاتي والطبيعة الجغرافية المميّزة، مما اوجد طعاماً سويسرياً يرضي اذواق المواطنين ويجتذب اهتمام الذواقة في العالم. تعتمد الاصناف الرئيسية السويسرية على لحوم الماشية النامية في المراعي الخصبة واسماك البحيرات المنتشرة في البلاد بكثرة. وترافق كل طبق صلصات عديدة فاخرة. تحوي الوجبة عادة اطباقاً من المعجنات والبطاطا. ولعل أشهر اطباق البطاطا ما يقدم في العاصمة «بيرن» ويُطهى على البخار مع الزبدة ويُطَبّ بالاعشاب والخردل. من الاطباق السويسرية الشهيرة والمرغوبة عالمياً «الفوندو» و«جساء»

الجبين «شيريسوب». ولكل مقاطعة اسلوبها الخاص وموادها الاولية المفضّلة لاعداد صنف «الفوندو». اهم ميزات المائدة السويسرية، بالاضافة الى جودة الاطعمة التي تعدّ بدقة

متناهية، جمال الادوات المختارة بذوق، والشرائف المنسجمة معها، والزخرف المتقن الذي يرضي العين ويفتح الشهية. ولا تكتمل الوجبة في سويسرا إلا باصناف الحلوى الشهيرة، بل والتي يصعب ان تجد لجودتها مثيلاً في افخم المطاعم العالمية. انها الكعكات الغنية بالشوكولا الفاخر والكريما المنتجة محلياً، وايضاً انواع التورتة الشبيهة بموادها الاولية واسلوب تحضيرها المتقن، وتزيينها باشكال فنية تشهد على مهارة طهايتها وقدراتهم الابداعية.



# مقبّلات

## راكليت

Raclette

بطاطا مسلوقة مدهونة بالجبن الأصفر. من الأطباق السويسرية الفاتحة للشهية، تُقدّم مع المخللات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

### التحضير

تسلق البطاطا بالماء المملح حتى تنضج. ترفع من الماء وتجفف بسرعة، تقشر وتغلف كل حبة من البطاطا بورق المينيوم.

توضع قطعة الجبن في مقابل نار المدفأة اذا وجدت وتترك حتى تسيل. يرفع الجبن السائل بملعقة مسطحة ويوزع في طبق التقديم. يقدم مع البطاطا المسلوقة بحيث تقسم كل حبة منها وتدهن بالجبن السائل. تقدّم الـ «راكليت» مع شرائح اللحم المجفّفة ومخلل الخيار والبصل.

### المقادير

- |                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف          | ○ كاسان من مخلل البصل |
| الكيلوغرام من الجبن      | ○ كاس من مخلل الخيار  |
| الأصفر (فونتين أو يانيس) | ○ شرائح من اللحم      |
| ○ كيلوغرام ونصف          | المجفّف (غنم أو بقر)  |
| الكيلوغرام من البطاطا    | ○ ملح بحسب الرغبة     |
| الكبيرة الحجم            |                       |







## روشتي

Rosh-ti

عجينة من البطاطا المسلوقة محمرة بالزبدة، يمكن إضافة القشدة أو البقدونس المفروم الى الطبق عند التقديم.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام من البطاطا
- مسلوقة
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة او سمن نباتي

### التحضير

تقشر البطاطا المسلوقة وتترك حتى تبرد تماماً ثم تيش. ينثر عليها الملح وتترك جانباً.

يذوّب في مقلاة عريضة نصف كمية الزبدة، توضع فيه البطاطا وتمدّ حتى تغطي القعر وتترك على نار خفيفة جداً مدة نصف ساعة حتى تحمّر ويتحول الى قطعة واحدة على شكل عجينة.

تقلب في مقلاة ثانية مذوّب فيها ما تبقى من الزبدة وتحمّر من الجهة الثانية مدة نصف ساعة.

يمكن إضافة القشدة أو اللبن المكثّف أو البقدونس المفروم أو ترتيب الجبن أو البصل المقلي بالزبدة على السطح، وتدخل الى فرن مدة ثلاث دقائق.

## أوبيرجين أو فروماج

Aubergine Aux Fromages

طبق لذيق من شرائح الباذنجان والجبن وسك الأنشوجة  
مغمسة بالدقيق والبيض المخفوق والكعك المدقوق. تقدّم  
ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
ربع ساعة.

### التحضير

يقشر الباذنجان، يقسم الى شرائح تسلق في الماء المغلي مدة  
خمس دقائق. تصفى وتجفف جيداً.  
تقسم شرائح الجبن بعرض شرائح الباذنجان وتقسم كل  
شرية من الأنشوجة الى ثلاثة اقسام.  
توضع فوق كل شريحة من الباذنجان شريحة من الجبن  
وقطعتان من سك الأنشوجة وتغطى بشرية ثانية من  
الباذنجان. تغطس كل قطعة بالدقيق ثم بالبيض المخفوق مع الملح  
والفلفل وأخيراً بالكعك المدقوق.  
تقل القطع بالزيت بعد الضغط عليها باليدين وتحمر من  
الجهتين. تجفف على ورق نشاف وتقدّم ساخنة.

### المقادير

○ خمس ملاعق كبيرة من الدقيق	○ خمس حبات من الباذنجان
○ كاس من الكعك المدقوق	○ عشر شرائح رقيقة من الجبن الأصفر (ايمنتل)
○ كاس ونصف من زيت نباتي	○ عشر شرائح من سك الأنشوجة (انشوا)
○ ملح وفلفل بحسب الرغبة	○ بيضتان

## بول أو فروماج

Boules Aux Fromages

كرات بالجبن المبشور والبيض واللبن والدقيق. تغطى بالكعك  
المدقوق. تقدّم مقلية الى جانب السلطة.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة  
الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ كاس وربع من الدقيق
○ زيت لقلل بحسب الحاجة	○ كاس من الجبن الاصفر المبشور
○ نصف كاس من الكعك المدقوق	○ ست بيضات
	○ كاسان من اللبن (الحليب)
	○ ملح بحسب الرغبة

### التحضير

البيض مخفوقة. يقلب الكل جيداً حتى يتجانس ولا تتشكّل  
حببيات.  
يصب خليط الدقيق فوق اللبن المغلي. يوضع الوعاء على نار  
متوسطة مع التحريك المستمر حتى يغلي مدة دقيقتين. يرفع  
ويضاف اليه نصف كمية الزبدة. يقلب حتى يمتص خليط  
الدقيق كل الزبدة. يضاف ما تبقى من الزبدة ويقلب ويترك  
الكل حتى يبرد.

تصنع كرات صغيرة تغطس بالدقيق ثم بالبيض المتبقي  
المخفوق وأخيراً بالكعك المدقوق، تقل بالزيت الساخن وتجفف على  
ورق نشاف. تقدّم ساخنة.

يخلط كاس من الدقيق مع الجبن والملح. تضاف بيضة الى  
الخليط ويقلب ثم تكسر بيضة اخرى مع ثلاثة من صفار



## تورتا دي فورماجو

*Torta Di Formaggio*

تورته محشوة بخليط الجبن واللبن والقشدة والبيض ومسحوق  
الثوم وجوز الطيب، تقدم مع الشراب.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
ثلاثة ارباع الساعة.

### المقادير

#### مقادير العجين

- ربع كيلوغرام من الدقيق
- كاس من الزبدة
- نصف كاس من الجبن
- الاصفر المبشور (ايمنتال)
- ملعقة كبيرة من الخل
- ثلاث ملاعق كبيرة من  
الماء البارد
- رشة من الملح

#### مقادير الحشو

- كاس ونصف من الجبن
- الاصفر المبشور
- (ايمنتال)
- كاس ونصف من جبن
- «سبرينز» المبشور
- كاس من اللبن (الحليب)
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث بيضات
- كاس من القشدة
- الطازجة (كريم فريش)
- رشة من مسحوق الثوم
- المجفف
- رشة من مسحوق جوز
- الطيب
- نصف ملعقة صغيرة
- من الكومن

### التحضير

يوضع الدقيق فوق مسطح، يحفر في وسطه وتوضع قطع  
الزبدة والجبن والملح في الحفرة. يدك الكل باطراف الاصابع  
ويصب الخل والماء، يعجن بسرعة حتى يتحول الى عجينة  
ملساء ومتجانسة تغطى بفوطة وتترك لترتاح مدة ساعة في  
الثلاجة.

تمد العجينة في صينية بقطر ستة وعشرين سنتيمتراً. تخبز  
في فرن سلخن حتى يحمّر سطحها قليلاً. يخلط جبن الحشو  
مع اللبن والقشدة وصفار البيض ومسحوق الثوم وجوز الطيب  
والكومن والملح.

يخفق بياض البيض حتى يجمد ويضاف الى خليط الجبن  
ويقلب معه. يمد الحشو على العجين ويعاد ادخال الصينية الى  
الفرن وتترك فيه مدة ثلث ساعة حتى يسيل الجبن ويحمّر. تقدم  
ساخنة

# طَبَقْ أَوَّل

## سوپ الافارين جرييه

Soupe A La Farine Grillée

حساء الدقيق مع الخبز المحمص والبصل والبقدونس وورق  
البصل. طبق معيّن يشتهر به المطبخ السويسري.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة  
الطهو: ساعة.

### التحضير

تقلب ملعقتان من الدقيق مع ملعقتين من الزبدة حتى يبدأ  
الدقيق بالاحمرار. يضاف ما تبقى منه ويتابع التقليب ثم  
يرفع عن النار. يصب الماء المغلي فوق الدقيق ويتابع التقليب  
من حين الى آخر. يطهى على نار خفيفة جداً في وعاء مدة  
اربعين دقيقة حتى يثخن الحساء قليلاً مع اضافة الملح والبهار  
والصعتر.  
يصب قليل من الحساء في طبق، تضاف اليه شريحة من  
الخبز الإفرنجي المحمص وتقليل من البصل المحمر والبقدونس  
وورق البصل الأخضر ويقدم ساخناً بعد مزجه بالقدشدة.  
يمكن الاستغناء عن الخبز والبقدونس وورق البصل.

### المقادير

○ أربع ملاعق كبيرة من الدقيق	○ أربع ملاعق كبيرة من القدشدة الطازجة (كريم فريش)
○ أربع ملاعق كبيرة من الزبدة	○ أربع شرائح من الخبز الإفرنجي محمص بالزبدة
○ ست كؤوس من الماء المغلي	○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
○ ملح وبهار وصعتر بحسب الرغبة	○ ملعقة كبيرة من ورق البصل المفروم ناعماً
○ بصلة مقطعة الى حلقات	

## مينيستريه الايتشيزيه

Minestre A La Tichinese

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من الفاصولياء الخضراء	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة او سمن نباتي
○ ربع كيلوغرام من المفلوف الابيض المفروم ناعماً	○ ثمانين كؤوس من مرق اللحم او ثلاثة مكعبات من مرق اللحم مذوبة في الماء
○ ربع كيلوغرام من الجزر المفشر والمقطع ناعماً	○ ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
○ ربع كيلوغرام من القرع (البقطين) المفشر والمقطع ناعماً	○ كاس من الارز
○ ضلعان من الكراث (البراصيا) مفروم ناعماً	○ رشّة من مسحوق القصعين
○ ضلع من الكرّاس مفروم ناعماً	○ رشّة من مسحوق إكليل الجبيل (روز ماري)
○ خمس حبات من البطاطا مقشرة	○ ملح وفلفل ابيض بحسب الرغبة
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ سبعة ضلوع من البقدونس مفرومة ناعماً

فاصولياء مع صلصة الطماطم والارز والبطاطا والقصعين  
واكليل الجبل. من اشهر الاطباق السويسرية المشهية. يزّن  
بالبقدونس المفروم ويقدم ساخناً.  
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة  
الطهو: ساعتان.

### التحضير

تفصل الخضار وتنظف ثم تجفف. يقطع كل من البطاطا  
والبصل الى مكعبات صغيرة.  
يقلى البصل بالزبدة مدة أربع دقائق حتى يذبل. تضاف  
اليه الفاصولياء المقطعة الى قطع صغيرة والخضر المفرومة.  
يفرم الكل بمرق اللحم الساخن وتضاف صلصة الطماطم.  
تترك على نار متوسطة حتى تغلي ثم تخفف النار ويتابع الغلي  
مدة ساعة. يزداد قليل من الماء إذا خف المرق.  
يفصل الارز ويضاف مع قطع البطاطا والقصعين واكليل  
الجبيل والملح والفلفل. يتابع الطهو مدة نصف ساعة أخرى.  
يقدم الحساء مزيجاً بالبقدونس المفروم.



## تشايس زوبه

Chais Zuppe

حساء بالجبن والخبز الفرنجي واوراق البصل. يُقدّم ساخناً  
بعد تزيينه بالبقدونس المفروم وحلقات البصل المقلية.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:  
ثلث ساعة.

### المقادير

- |  |  |
|--|--|
| ○ ربع كيلوغرام من الجبن<br>الاصفر ايمنتال  | ○ ملعقة صغيرة من<br>الأنيسون (الياسون)                 |
| ○ ربع كيلوغرام من الخبز<br>الافرنجي الأبيض | ○ بصلتان مقطعتان                                       |
| ○ ثلاث كؤوس من مرق<br>اللحم المغلي         | ○ ملعقة كبيرة من<br>البقدونس المفروم ناعماً            |
| ○ ملعقتان كبيرتان من<br>الخل الأبيض        | ○ ملعقتان كبيرتان من<br>اوراق البصل الاخضر<br>المفرومة |
| ○ ملح وفلفل بحسب<br>الرغبة                 | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة<br>○ كأس من الماء              |

### التحضير

يُبشّر الجبن الاصفر. يُقَطّع الخبز الى مكعبات صغيرة، يُسقى  
بمرق اللحم المغلي ويُترك مدة عشر دقائق حتى يمتص الخبز المرق.  
يصفى الخليط ويوضع في مقلاة على نار خفيفة حتى يغلي.  
يضاف الخلّ والماء والجبن المبشور والملح والفلفل واوراق  
البصل المفرومة والأنيسون، يوضع المزيج في اطباق صغيرة  
تُدخل إلى فرن ساخن مدّة خمس دقائق.  
يُزيّن السطح بالبصل المقلّع الى حلقات عرضية مُحَمّرة  
بالزبدة ثم بالبقدونس المفروم. يُقدّم الحساء ساخناً.





## بيزوكيل

Pizokel

كرات من عجينة البطاطا والبيض واللبن. تُسلق وتقدم مع الجبن مغطاة بالكعك المدقوق.

عدد الأشخاص خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

تفسل جبات البطاطا، تقشر وتشر ثم تغطى وتترك مدة ربع ساعة.

يخلط الدقيق مع اللبن، يضاف البيض والملح وجوز الطيب ويتابع الخلط حتى تتشكل عجينة لينة. تضاف البطاطا ويخلط من جديد. يترك الخليط جانباً مدة نصف ساعة ليرتاح.

ترفع الكرات بملعقة متعددة الثقوب وتمرر لثوان تحت الماء البارد. يلقى ماء سلق العجين. توضع فيه كرات العجين الباردة حتى تسخن، ثم ترفع وترتب في طبق، ويوزع بيدها الجبن المبشور. تذوب الزبدة ويلقى فيها الكعك المدقوق مدة ثلاث دقائق. يصب فوق العجين ويقدم.

### المقادير

○ كاسان ونصف من الدقيق	○ ملح بحسب الرغبة
○ كاس وربع من اللبن (الحليب)	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ بيضتان	○ ثلاثة أرباع كاس من الجبن الأصفر المبشور (ايمنتال)
○ رشّة من مسحوق جوز الطيب	○ نصف كاس من الكعك المدقوق
○ نصف كيلوغرام من البطاطا	

# بيتزا الا سويس

Pizza A La Suisse

## التحضير

يقشر ضلع الكراث ويقطع عرضياً الى شرائح رقيقة. يقشر كل من الجزر والكرفس ويفرم ناعماً.  
يقشر البصل ويقطع الى اهلة (اجنحة) رقيقة.  
تذوّب الزبدة ويقل فيها البصل حتى يذبل، يضاف اللحم المفروم ويترك مدة ربع ساعة على نار خفيفة حتى ينضج مع التقليب من حين الى آخر.  
تضاف الخضر المقطعة وتقلب مدة خمس دقائق، ينثر أخيراً البقدونس والملح والفلفل وترفع المقلاة عن النار.  
تمدّ العجينة في صينية مستطيلة وتدهن بالماء البارد ثم يوزّع خليط اللحم والخضر فوقها.  
تفصل الطماطم وتقسّم الى اهلة. ترتّب فوق خليط اللحم بحيث تكون جهة القشرة الى أعلى.  
تدخل الصينية الى فرن ساخن وتترك فيه مدة ثلث ساعة حتى تنضج.  
تقدّم ساخنة.

عجينة محشوة بخليط اللحم مع الكرفس والكراث. ترتّب فوقها شرائح الطماطم ويقدم الطبق ساخناً.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهي: ساعة.

## المقادير

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| ○ مغلّف من العجينة المورقة        | ○ ضلع من الكرفس صغير                         |
| ○ ضلع من الكراث (البراصيا)        | ○ ربع كيلوغرام من لحم العجل المفروم          |
| ○ جبّتان من الجزر                 | ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً |
| ○ جبّتان من البصل مفرومتان ناعماً | ○ خمس حبات من الطماطم                        |
| ○ ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة      | ○ ملح وفلفل ابيض بحسب الرغبة                 |







## ماكيرونتشي كون فونجي

*Makeronchelli Con Funghi*

### التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المملح مدة عشر دقائق ثم تغسل تحت الماء الجاري وتصفى.

يفرم البصل ويقلى بملعقة من السمن مدة ثلاث دقائق حتى يذبل. يضاف إليه اللحم المفروم والملح والفلفل ويقلى مدة خمس دقائق حتى ينضج اللحم. يصفى الفطر ويقلى في قليل من السمن بملعقة خشبية على نار خفيفة مدة خمس دقائق. ينثر الملح والفلفل والبقدونس ثم يرفع عن النار ويخلط مع اللحم المقلّى.

يدهن طبق الفرن بالسمن ويوضع فيه نصف كمية المعكرونة المصفاة، يوزّع عليها خليط اللحم والفطر وتغطى بالكمية المتبقية منها.

يخفق البيض مع اللبن حتى يصير هشاً. يضاف إليه الملح ومسحوق الفلفل الأبيض ثم يصب المزيج فوق المعكرونة.

ينثر الجبن المبشور ويدخل الطبق الى فرن ساخن. يترك مدة نصف ساعة حتى يحمر السطح ويصير لونه ذهبياً. يُقدّم ساخناً.

معكرونة مع الفطر واللبن (الحليب) والبيض المخفوق والجبن المبشور. طبق سويسري سهل التحضير وشهي الشكل. يُقدّم ساخناً الى جانب سلطة الملفوف والطماطم.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: خمسون دقيقة.

### المقادير

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من      | ○ ملح وفلفل أبيض        |
| المعكرونة العريضة      | ○ بحسب الرغبة           |
| ○ ثلاثة لترات من الماء | ○ كاس من اللبن (الحليب) |
| ○ حبتان من البصل       | ○ ربع كيلوغرام من لحم   |
| ○ ملعقتان كبيرتان من   | الغنز أو العجل المفروم  |
| سمن نباتي              | ○ كاس من الجبن الأصفر   |
| ○ نصف كيلوغرام من      | المبشور (إيمتال)        |
| الفطر المعلّب          | ○ ملعقة كبيرة من        |
| ○ أربع بيضات           | البقدونس المفروم        |

# طَبَق رَئِيسِي

## أروستو دي بازيلين

Arosto Di Basilen

### المقادير

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| ○ مكعب من مرق اللحم    | ○ كيلوغرام ونصف        |
| ○ مذبذب في كاس ونصف    | ○ الكيلوغرام من لحم    |
| ○ من الماء             | ○ العجل (فيليه)        |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من  | ○ فلفلان كبيرتان من    |
| ○ الخل الأحمر          | ○ الزبدة               |
| ○ كاس من الجبن الأصفر  | ○ خمس ملاعق كبيرة من   |
| ○ البشور (ايمنتال)     | ○ زيت نباتي            |
| ○ ملح وفلفل اسود       | ○ حزمة صغيرة من        |
| ○ بحسب الرغبة          | ○ الأعشاب المعطرة      |
| ○ شريحة من الليمون     | ○ (بقونس، حبق، اكليل   |
| ○ الحامض               | ○ الجبل)               |
| ○ عرق من القمصين مفروم | ○ بصلة كبيرة مفرومة    |
| ○ ناعماً               | ○ ناعماً               |
|                        | ○ كاس من حبات البازلاء |

لحم العجل مع التوابل المذوّبة وقرق اللحم والجبن المبشور.  
من الأطباق الرئيسية الأولى في سويسرا.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشرين دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يسخن الزيت والزبدة على نار خفيفة وتقلب فيها قطعة الفيليه حتى تحمر. يضاف الفلفل الأسود والملح وشريحة الليمون والأعشاب المعطرة المفرومة ناعماً والبازلاء والبصلة. يقلب الكل مدة خمس دقائق على النار. يصب مرق اللحم والخل ويبدل الوعاء إلى فرن ساخن. يترك مدة ثلاثة أرباع الساعة مع سقي قطعة اللحم بمرقها من حين إلى آخر، ويضاف إليها القمصين قبل عشر دقائق من إخراجها من الفرن.

تغطى بالجبن المبشور وتعاد إلى الفرن حتى يسيل الجبن ويحمر السطح.

## جيجو دانيو أوفور

Gigot D'agneau Au Four

فخذ خروف مع الثوم والبراصيا والكرفس والجوز والبصل وأكباش القرنفل. من الأطباق اللحوم السويسرية. يقدّم ساخناً مع البطاطا المقلية والخضار المسلوقة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

### التحضير

يقسم كل فصّ من الثوم إلى قسمين. تغرس حبات كبش القرنفل بالبصلة المقشرة. يشقّ فخذ الخروف شقوقاً عدة تحشى بصوص الثوم المقسمة. تذبّ الزبدة في طبق خاص بالفرن وتحمر فيها قطعة اللحم في فرن ساخن من كل جوانبها. تملأ وتبهر وتضاف قطع البراصيا والكرفس والجوز والبصلة المفروسة فيها كبش القرنفل، ويريق الفار والخل والماء الساخن. يترك اللحم في الفرن مدة ثلاثة أرباع الساعة مع إضافة كمية من الماء بحسب الحاجة، وتُسقى قطعة اللحم من حين إلى آخر بمرقها.

يطفا الفرن ويترك الفخذ فيه مدة عشر دقائق إضافية بحيث يكون محمراً من الخارج وزهري اللون وطرياً من الداخل.

### المقادير

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| ○ كيلوغرام من فخذ     | ○ ضلع من الكرفس       |
| ○ الخروف              | ○ حبة من الجوز مبشورة |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ بصلة مقشرة          |
| ○ الزبدة              | ○ خمس حبات من كبش     |
| ○ ثلاثة فصوص من الثوم | ○ القرنفل             |
| ○ ملح وبهار بحسب      | ○ ورقتان من الفار     |
| ○ الرغبة              | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |
| ○ ضلعان من البراصيا   | ○ الخل الأبيض         |
| ○ (الكزاث)            | ○ كاس من الماء        |

# ستيك كافيه دوباري

Steak Café De Paris

شرائح من اللحم مقلية. تقدّم مع صلصتها الخاصة.

عدد الأشخاص خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## التحضير

تخلط الزبدة مع البقدونس المفروم والملح والبهار بملعقة خشبية. (يجب اخراج الزبدة من البراد قبل ساعة من استعمالها).

يضاف عصير الليمون الى المزيج ويتابع الخلط حتى يتجانس. يوضع المزيج في قطعة من ورق الألومنيوم ويلف على شكل اسطوانة، يحفظ في البراد الى حين استعماله.

تدقّ قطع اللحم بمطرقه. يشوى اللحم في مقلاة سميكة القعر على نار قوية، يدهن بالزيت ويعاد الى النار مدة دقيقتين حتى يحمّر تحضر الصلصة بتوزيع مزيج الزبدة المبرّد والمقطع على اللحم وصّب المرق فوقه.

## المقادير

- |                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| ○ خمس قطع من لحم العجل (فيليه)    | ○ عصير نصف ليمونة حامضة |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة      | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم | ○ زيت نباتي لدهن اللحم  |



# سكالوبه الايتشينيزيه

Scalope A La Tichnese

شرائح من الاسكالوب مع صلصة الطماطم بالبصل والثوم  
والبقدونس والصعتر والريحان. طبق سويسري مغذٍ. يزين  
بمخل الخيار المقطّع ويقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
ثلاث ساعة.

## التحضير

تقطع قطع اللحم بعصر الليمون مدة ربع ساعة.  
يقلى البصل والثوم في نصف كمية الزبدة حتى يذبل.  
تضاف الطماطم المفرومة خشناً. يترك الكل مدة عشر دقائق  
على نار خفيفة. يوضع البقدونس والريحان والصعتر. يقلب  
الكل مدة خمس دقائق ويضاف اليه الجبن والملح والبهار.  
يحرك جيداً حتى يسيل الجبن ثم يرفع الوعاء عن النار.  
تقل شرائح اللحم في ما تبقى من الزبدة مدة أربع دقائق  
لكل جهة بعد ان تبهر. ترفع الشرائح ويترش عليها الملح ثم  
ترتب في طبق التقديم وتصب صلصة الطماطم فوقها.

## المقادير

- خمس قطع من
- الاسكالوب، وزن
- الواحدة مئة وخمسين
- غراماً
- لحم من الثوم مدقوق
- اربع ملاعق كبيرة من
- الزبدة
- نصف كيلوغرام من
- الطماطم مفشري
- نصف حزمة من
- البقدونس مفروم ناعماً
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة صغيرة من
- الريحان المجفف
- نصف ملعقة صغيرة
- من الصعتر المطحون
- نصف كاس من الجبن
- الاصفر المبشور
- (ايمنتال)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة
- حبثان من مخل الخيار

# روزا دي مانزو اروسو

Rosa Di Manzo Arasto

## التحضير

لحم الروسو مع الخضر المنوعة. طبق سويسري لذيق الطعم  
ومشاً. يقدم ساخناً الى جانب البازلاء والذرة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة  
الطهو: ساعتان ونصف.

## المقادير

- قطعة من لحم الروسو
- (عجل) وزن كيلوغراماً
- ونصف الكيلوغرام
- حبة من الجزر
- ضلع من الكرفس
- ضلع من البراصيا
- اربع حبات من الطماطم
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من
- سمن نباتي
- كاس من مرق اللحم
- ملعقتان صغيرتان من
- الخليلة الحلوة المطحونة
- ملعقتان صغيرتان من
- مسحوق الخردل
- ملعقة كبيرة من دقيق
- الذرة
- كاس من القشدة
- الخاصة بالطهو
- كاس من الجبن المبشور
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الزبدة

ينظف الجزر والكرفس والبراصيا ويقطع كل منها الى  
قطع صغيرة. تقشر الطماطم وتقسّم كل حبة الى اربعة اقسام.  
يذوّب السمن في وعاء على نار خفيفة وتقلي فيه قطعة اللحم  
من جوانبها كلها. تترك مدة عشر دقائق. تملح وتبهر ثم ترفع.  
تقلي الخضر اللطيفة بالسمن نفسه وتقلب مدة خمس دقائق.  
تنثر الخليطة المطحونة وتوضع الخضر على اطراف الوعاء.  
تضاف قطعة اللحم الى الخضر ويصب مرق اللحم فوقها  
يفلى الوعاء الحاوي اللحم والخضر ويدخل الى فرن متوسط  
الحرارة (٢٢٠ درجة مئوية) مدة ساعة وربع. ترفع قطعة  
اللحم وتوضع في طبق خاص بالفرن وتدهن بالخردل ثم ينثر  
الجبن المبشور وتوزع قطع الزبدة على السطح. تعاد قطعة  
اللحم الى الفرن ويترك فيه حتى يسيل الجبن ويحمر السطح  
قليلاً.

تصفى الخضر من المرق ويوضع المرق في وعاء على نار  
متوسطة حتى يغلي. يخلط دقيق الذرة (كورن فلور) جيداً مع  
القشدة والملح والبهار. يضاف الخليط الى المرق مع الاستمرار  
في التحريك حتى تخشن الصلصة ثم تصب في طبق عميق.



## فوندو جينيفرينو

*Fondue Ginevrino*

مكعبات من الخبز مغمّسة بخليط الجبن والزبدة والبيض ومسحوق جوز الطيب، من الأطباق السويسرية الشهية. يؤكل في الأمسيات الباردة.

عدد الأشخاص خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

تذوّب الزبدة في وعاء «الفوندو»، يضاف إليها الجبن المبشور. تقلّب باستمرار وتترك على نار خفيفة جداً حتى يذوب الجبن تماماً. يخفق صفار البيض مع القشدة ويضاف إلى خليط الجبن مع التقليب المستمر ثم ينثر جوز الطيب والفلفل الأبيض والملح. يرفع عن النار ويترك وعاء «الفوندو» على قاعدته وتشعل نار خفيفة تحته. يقسم الخبز إلى مكعبات صغيرة تغمس كل على حدة بخليط الجبن بشوكة خاصة «بالفوندو».

### المقادير

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من    | ○ صفار أربع بيضات   |
| الجبن الأصفر المبشور | ○ نصف كيلوغرام من   |
| (إيمنتال)            | الخبز الأبيض        |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ نصف كأس من القشدة |
| الزبدة               | الطازجة (كريم فريش) |
| ○ رشّة من مسحوق جوز  | ○ ملح وفلفل أبيض    |
| الطيب                | بحسب الرغبة         |



## راجو دي بولو

Ragoût Di Pollo

من الأطباق السويسرية الشهيرة. دجاج بصلصة البيشاميل والفطر. يقدم مزيناً بالقدونس المفروم والفليفلة المقطعة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- دجاجة منزلفة
- ربع كيلوغرام من الفطر
- الطمازج أو علبية من
- الفطر المحفوظ .
- ملعقة كبيرة من السمن
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- خمس كؤوس من
- صلصة البيشاميل
- المحضرة.
- خمس ملاعق من
- الجبن الأصفر المبشور
- كاسمان من الماء الساخن
- بصل صغيرة مقشرة
- رشّة من جوز الطيب
- ملعقة كبيرة من الزبدة

### التحضير

تقلم الدجاجة وتقلّى بالسمن حتى تحمر. يغسل الفطر الطمازج جيداً بالماء، يسلق مدة عشر دقائق على نار متوسطة. يضاف الفطر المصفى إلى الدجاج. يقلّب مدة خمس دقائق. يصب الماء والبصل والملح والفلفل وجوز الطيب ويترك على نار هادئة حتى ينضج.

يرتب خليط الدجاج والفطر في طبق مدهون بالزبدة. ويصب فوقه خليط البيشاميل ونصف كمية الجبن. ينثر باقي الجبن فوق الصلصة، توزّع الزبدة فوقه. يدخل إلى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر سطحه.

## تروتية دي لوجانو

Trote Di Lougano

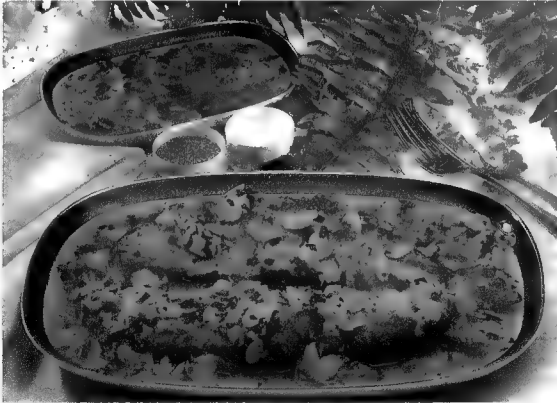
سمك مع صلصة الطماطم والبقدونس والزبدة. من الذّ  
الاطباق البحرية. يزين بالصنوبر المحمّر ويقدم ساخناً.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
نصف ساعة.

### التحضير

يغسل السمك بيشرة بسكين من اسفل الى اعلى، تنزع  
احشائه. يغسل بالماء ويصفى. ينقع السمك بعصير الليمون  
ثم يغطس بالدقيق ويقل بالزيت الساخن. يقلب حتى يحمر  
من الجهتين.  
تفرم الطماطم، تقلّب بالزبدة مع البقدونس والثوم والملح  
والبهار على نار خفيفة مدة خمس دقائق.  
يضاف السمك المقلّى الى صلصة الطماطم ويترك مدة عشر  
دقائق.  
يزين باللوز المحمّص ويقدم ساخناً.

### المقادير

- |   |  |
|---|--|
| ○ كيلوغرام من سمك<br>الزروب                     | ○ عصير ليمونة حامضة                            |
| ○ نصف كاس من الزبدة                             | ○ سبع ملاعق كبيرة من<br>زيت نباتي              |
| ○ خمس حبات من<br>الطماطم مقشرة                  | ○ ملح وبهار بحسب<br>الرغبة                     |
| ○ ملعقتان كبيرتان من<br>البقدونس المفروم ناعماً | ○ فصان من الثوم                                |
| ○ ملعقتان كبيرتان من<br>الدقيق                  | ○ ملعقتان كبيرتان من<br>اللوز المقشّر والمحمّص |
|   | ○ بسمن نباتي                                   |





## جراتان دو بواسون

### Gratin De Poisson

سمك بالصلصة البيضاء، يقدم الى جانب الخضار المسلوقة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يقلب الدقيق بالزبدة على نار خفيفة حتى يحمّر قليلاً ثم يصبّ فوقه اللبن الفاتر مع التحريك المستمر حتى يثخن. ينثر الملح وجوز الطيب وملعقتان كبيرتان من الجبن المطحون. تحرك الصلصة وترفع عن النار. تنظف شرائح السمك وتتبّل بالملح والفلفل وعصير الليمون. يخفق صفار البيض ويضاف الى باقي الجبن، تنثر عليه الفليفلّة الحمراء والزنجبيل ثم يقالب. تمدّ الشرائح على مسطح بحيث تكون الجهة المنزوع جلدها لجهة المسطح، ويوضع عليها طبقة من مزيج الجبن والبيض. تلفّ كل شريحة من الذيل الى الرأس وتثبت بمسوك. تدهن صينية بالزبدة وترتب فيها الشرائح، ثم تصبّ الصلصة البيضاء على سطحها وتدخل الى فرن ساخن حتى تحمّر. تقدّم ساخنة.

### المقادير

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| ○ نصف ملعقة صغيرة    | ○ سبع شرائح من السمك |
| من مسحوق الفليفلّة   | الابيض               |
| الحمراء              | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ ملح وفلفل بحسب     | الزبدة               |
| الرغبة               | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ رشّة من الزنجبيل   | الدقيق               |
| ○ رشّة من جوز الطيب  | ○ خمس ملاعق كبيرة من |
| ○ ربيع كؤوس من اللبن | الجبن المطحون        |
| (الحليب)             | ○ ربيع كاس من عصير   |
| ○ صفار بيضتين        | الليمون الحامض       |



## ريزوتو دي لوجانو

Rizotto Di Lougano

أرز مع السمك والفريديس والبيدونوس والزعفران والفليفلة. من الأطباق السويسرية الرئيسية. يُقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

### التحضير

تقسم حبة البصل الى أربعة اقسام وتفرم البصلة الثانية ناعماً.

يخل مرق اللحم وتضاف اليه ورقة الغار وحبات الفلفل والبصلة المقطعة الى أربعة اقسام وشرائح السمك ويترك الكل مدة عشر دقائق على نار خفيفة جداً.

ترفع شرائح السمك بملعقة متعددة الثقوب وترتب في طبق وتحفظ في مكان دافئ.

يصفى مرق السمك ويضاف اليه الماء الساخن.

تفرم الفليفلة خشناً، تقلى مع البصلة المفرومة والثوم في الزيت الساخن والزبدة، يضاف الأرز ويقلب عدة دقائق بملعقة خشبية.

يفرم الأرز بمرق السمك والخل وعصير الليمون. يملح ويترك على نار خفيفة جداً مدة ثلث ساعة حتى ينضج.

يضاف البيدونوس المفروم والزعفران الى الأرز، يقلب الكل بحدز.

يقطع السمك الى قطع متوسطة وتضاف مع الفريديس الى الأرز.

يقلب ويصّب في طبق. يُقدّم ساخناً.

### المقادير

- ربع كيلوغرام من الفريديس (الجمبري)
- متفلف ومسلوق
- مكعب من مرق اللحم
- ملوّب في كاسين من الماء الساخن
- ورقة من الفلفل
- سبع حبات من الفلفل
- نصف كيلوغرام من شرائح سمك الصول
- فصان من الثوم مدقوقان
- حبثان من البصل
- شريحتان من الفليفلة
- الحمراء المعلبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ربع كيلوغرام من الأرز
- كاس من الماء الساخن
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- حزمة من البيدونوس مفرومة ناعماً
- رشّة من مسحوق الزعفران
- ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض

## جراتان داسبيرج

Gratin D'Asperges

هليون مغلي بالجبن، من الاطباق السويسرية اللذيذة والسهلة التحضير. يُقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

ينظّف الهليون، ينزع القسم القاسي من الضلوع ويربط على شكل حزم.

تدوّب ملعقة كبيرة من الزبدة في وعاء عميق ويوضع فيه الهليون ثم يضاف الملح والسكر والماء.

يغطي الوعاء ويترك مدة ثلث ساعة.

يقلى البصل في كمية الزبدة المتبقية على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يملح ويبهر.

يرفع الهليون بملعقة متعددة الثقوب. يصفى من الماء. تقطع عقدة الحزم وترتب الهليون مع البصل المقلّى بالزبدة في طبق خاص بالفرن ثم يبرّد على سطحه الجبن والكك المدقوق والزبدة.

ويبدّل الى فرن ساخن مدة عشر دقائق. يُقدّم ساخناً.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الهليون
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من السكر
- كاس من الماء
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور (اليمتال)
- أربع ملاعق كبيرة من الكك المدقوق
- ملح وفلفل بحسب الرغبة

## بومودوري دي فيبورجو

Pomodori Di Fiburgo

طماطم محشوة بالجبن والبصل والبقدونس المفروم. تحمّر مع شرائح البطاطا وصلصة اللبن (الطبيب) المحضّرة.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

### المقادير

○ حبتان من البصل	○ حزمة من البقدونس
○ ملح وفلفل بحسب الرغبة	○ مفرومة ناعماً
○ ملعقتان كبيرتان من	○ الثنا عشرة حبة من
الزبدة	الطماطم
○ كاس من الجبن الأصفر	○ أربع حبات من البطاطا
(جيريير)	مسلوقة

### مقادير الصلصة

○ ثلاث كؤوس من اللبن	○ حزمة من ضلوع البصل
(الحليب)	الآخر
○ ثلاث بيضات	○ ملح وفلفل أبيض
○ نصف ملعقة صغيرة من	بحسب الرغبة
مسحوق الفلفل	○ ربع ملعقة صغيرة من
الحمراء الحلوة	مسحوق الفلفل
(بابريكا)	الحمراء الحريفة
○ رشة من جوز الطيب	(الحزرة)

### التحضير

يفرم البصل ناعماً، يقلى بالزبدة مدة ثلاث دقائق حتى يذبل. يضاف الملح والفلفل. يقلّب قليلاً ويرفع عن النار.  
تفصل الطماطم. يزال رأس كل حبة ثم تجوّف. تقلّب وتترك مدة عشر دقائق حتى تصفّى.  
تقطع البطاطا الى شرائح سمكية.  
يقطع الجبن الى مكعبات صغيرة، تخلط مع البصل والبقدونس المفروم. تحشى الطماطم بالخليط وترتّب في طبق الفرن المدهون بالزبدة. توزّع البطاطا على اطرافها.  
يخلق البيض مع اللبن حتى يتجانس المزيج. يفرم البصل الأخضر ناعماً ويضاف الى البيض مع الملح والفلفل والبابريكا والفليفلة الحريفة وجوز الطيب.  
تصب الصلصة فوق الطماطم والبطاطا. يبخّل الطبق الى فرن ساخن ويترك مدة ثلاث ساعات. يقدّم ساخناً.

## بوم دو تير دو نوشاتيل

Pomme De Terre De Neufchâtel

مكعبات البطاطا مع البصل، طبق سويسري مشه، تضاف إليه القشدة عند التقديم ويزيّن بأوراق البصل المفرومة.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

تفصل البطاطا، تقطّع الى مكعبات صغيرة وتفرم بالماء البارد حتى لا تسوّ. يقسم البصل الى حلقات رقيقة.  
يقلى البصل بالسمن مدة دقيقتين حتى يذبل، يصب فوقه الماء الساخن ومكعبات البطاطا المصفّاة والملح، ويترك الكل مدة ثلاث ساعات على نار خفيفة.  
يخلط الدقيق بالقشدة ويضاف الى خليط البطاطا. يقلّب الخليط باستمرار حتى يتجانس، يصبّ في طبق عميق. يزيّن بأوراق البصل المفرومة ويقدم ساخناً.

### المقادير

○ كيلوغرام ونصف	○ ملعقتان كبيرتان من
الكيلوغرام من البطاطا	الدقيق
○ ست عشرة حبة من	○ ثماني ملاعق كبيرة من
البصل الصغير الحجم	القشدة الطازجة
○ نصف كاس من سمن نباتي	○ ملح بحسب الرغبة
○ أربع كؤوس من الماء	○ حزمة من أوراق البصل
الساخن	





## بابيه او بووارو

*Papet Aux Poireaux*

طبق سويسري لذيذ يحوي التفانق والكراث. يحضر مع صلصة البيشاميل ويقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

### التحضير

ينظف الكراث ويقشر. يغسل ويسلق بالماء المغلي المملح مع التفانق مدة نصف ساعة.  
تحضر صلصة البيشاميل كالآتي: يمزج الدقيق مع الزبدة على نار خفيفة ويضاف اليهما اللبن تدريجاً مع الاستمرار في التحريك حتى تتخذ الصلصة. يضاف الملح والجبن المطحون. يقلب الكل وتترك الصلصة جانباً.  
يصفى الكراث والتفانق. يقطع الكراث إلى دوائر، ينثر عليه الكمون والبهار وتضاف التفانق. تصب صلصة البيشاميل. يقلب الكل جيداً ويقدم الطبق ساخناً.

### المقادير

- خمس وعشرون ضلعاً من الكراث (البراصيا)
- ملح وبهار وكمون بحسب الرغبة
- نصف كيلو غرام من التفانق الكبد (عجل)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الجبن الأصفر المطحون (الحليب)
- ثلاث كؤوس من اللبن
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق

# حلويات

## سويس رول

Suisse Roll

البيض. يوضع في كل دفعة قليل من الدقيق وقليل من بياض البيض، يخفق المزيج جيداً ثم تكرر العملية حتى تنتهي كمية الدقيق وبياض البيض.

تدهن صينية بالزبدة وتوضع فوقها ورقة من الشمع. تدهن الورقة بالزبدة ويصب فوقها الخليط على أن تكون سماكته ستمتراً واحداً.

توضع الصينية في فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) مدة عشر دقائق أو ربع ساعة حتى يحمر سطح العجين.

تيل قطعة من القماش بالماء وتعصر جيداً. يقرب فوقها «الجاتوه» وتزال حوافه القاسية. يوزع فوقه الرطب أو الشوكولا بحسب الرغبة مع ترك الأطراف خالية.

يلف «الجاتوه» جيداً على شكل اسطوانة. تلف الاسطوانة بورق شمع. تغطى بقطعة قماش وتترك حتى تبرد تماماً.

ترفع قطعة القماش وورقة الشمع ويقطع «الجاتوه» الى حلقات بسماكة اصبع. يقدم بارداً.

حلقات من الحلوى (الجاتوه) محشوة بالرطب أو الشوكولا. تقدم مع الشاي أو الشراب.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| ○ أربع بيضات                | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ نصف كاس من السكر          | ○ رطب أو كريم           |
| ○ ثلاثة ارباع كاس من الدقيق | ○ الشوكولا بحسب الحاجة  |

### التحضير

يفصل صفار البيض عن بياضه. يخفق الصفار مع السكر حتى يميل لونه الى الياض.

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً. يخلط الدقيق ويضاف تدريجاً وعلى دفعات الى بياض



# تورت او كاروت

Fourie Aux Carottes

حلوى سويسرية مشهية ولذيذة. جز مع الدقيق والقرنفل

والقرفة وبشر الليمون وعصيره. يقدم بعد الظهر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

- |  |   |
|--|---|
| ○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل       | ○ صفار خمس بيضات                        |
| ○ ملعقة صغيرة من الباكينغ باوور          | ○ ربع كيلوغرام من السكر                 |
| ○ رشة من الملح                           | ○ ربع كيلوغرام من اللوز المطحون         |
| ○ زبدة للدهن                             | ○ ربع كيلوغرام من الجزر المطحون         |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من مربى المشمش        | ○ ملعقة كبيرة من بشر قشر الليمون الحامض |
| ○ ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض | ○ أربع ملاعق كبيرة من الدقيق            |
| ○ قليل من السكر الناعم                   | ○ نصف ملعقة صغيرة من القرفة             |

## التحضير

يبشر الجزر ناعماً. ينخل الدقيق مع الباكينغ باوور والقرنفل والقرفة. يخفق صفار البيض جيداً ويضاف اليه بشر الليمون والسكر ويتابع الخفق حتى يصير المزيج متجانساً. يضاف اليه الجزر المبشور واللوز المطحون.. يضاف خليط الدقيق تدريجاً مع متابعة الخفق حتى يختلط الكل جيداً. يصب عصير الليمون ويخفق مدة دقيقة. يصب الخليط الجزر في قالب للتورت مدهون بالزبدة ومنثور عليه الدقيق. يدخل الى فرن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية ويترك فيه مدة ساعة.

يترك حتى يبرد قليلاً. يقلب فوق طبق التقديم ويدهن سطحه وجوانبه بالمربى. يزين بالسكر الناعم.



## بان دو بوار

Pain De Poires

شرائح من العجين محشوة بخليط الفاكهة والجوز والبندق وقشر البرتقال. صنف سويسري لذيذ الطعم وشهي الشكل. سهل التحضير.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

### التحضير

يخلط الدقيق بإطراف الاصابع مع الصمغية والملح وملعقة كبيرة من الماء والزبدة السائلة واللين حتى تتشكل عجينة متماسكة، تترك حتى ترتاح مدة ثلاث ساعات. يغمس الجوز والبندق في الماء المغلي ثم يقشر كل منهما ويفرم خشناً.

تقشر الفاكهة وينزع بزر التفاح والاجاص ثم تقطع خشناً. تبشر الليمونة وتنعصر.

يصب عصير الليمون والسكر والقرفة وجوز الطيب وبشر الليمون وقشر البرتقال الجفّف فوق خليط الفاكهة والجوز والبندق.

ينثر الدقيق على مسطح وتمد فوقه العجينة على شكل مستطيل ثم يوزع خليط الفاكهة مع ترك مقدار خمسة اصابع من الجانبين بلا حشو.

تطوى اطراف العجينة وتلف على شكل اسطوانة. ترتب في صينية مدهونة بالزبدة ويدهن سطحها بالبيض المخفوق. تدخل الى فرن ساخن مدة اربعين دقيقة. تخرج وتترك حتى تبرد ثم تقطع الى شرائح.

يمكن استبدال الفاكهة الطازجة بالفاكهة المجففة على ان تغمس في الماء المغلي قبل استعمالها.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من الاجاص
- ربع كيلوغرام من التفاح
- ربع كيلوغرام من اللين
- ربع كيلوغرام من الجوز
- المقشر
- نصف كاس من البندق
- ليمونة حامضة
- ثلاثة ارباع كاس من السكر
- بيضة مخفوقة.
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب

### مقادير العجين

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- مملح من خميرة البيرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من مسحوق السكر
- اللين (الحليب)
- رشة من الملح

## بان او شوكولا

Pain Au Chocolat

خبز بالشوكولا، حلوى سويسرية لذيذة ومميّزة. تقدّم الى جانب شراب الشمام.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

### التحضير

يقسم الشوكولا الى قطع صغيرة تخلط مع الفستق واللوز. يفصل البيض عن الصفار ويخفق الصفار مع السكر وملعقة خشبية وباتجاه واحد. يضاف اليه الشوكولا والدقيق ويخلط الكل جيداً حتى يتجانس.

يخفق البيض حتى يجمد ويضاف الى خليط الصفار والشوكولا ثم يقلب الكل بحذر. تدهن صينية خاصة بالفرن بالزبدة، يصب فيها خليط الشوكولا وتدخل الى فرن ساخن مدة ثلاثة ارباع الساعة.

ترفع وتترك حتى تبرد ثم تقسم.

### المقادير

- نصف كاس من اللوز
- خمس بيضات
- ربع كاس من الفستق
- المقشر
- مملح كبير من الشوكولا
- يزن مئة غرام
- نصف كاس من السكر
- ملعقة كبيرة من الزبدة

# ابضل باشيس

Apfel Bashis

حلوى من التفاح والبرتقال واللبن والبيض. تقدّم مزينة بالسكر الناعم والقرفة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

## التحضير

يشر البرتقال، تنزع عنه القشرة البيضاء ثم يقطع الى حوز. يقشر التفاح، يقطع الى اربع قطع وينزع بزره. يمزج اللبن جيداً مع البيض والدقيق وثلاث كمية السكر وخليط الفانيليا والسكر وبشر البرتقال والليمون. يخلط البرتقال مع التفاح وثلاثي كمية السكر ويطهى الكل مع الزبدة على نار خفيفة مدة دقيقتين. يضاف مزيج اللبن ويقلب الكل من حين الى اخر حتى ينضج. يقدم مع السكر الناعم والقرفة.

## المقادير

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ○ ثمانى حبات من التفاح        | ○ مغلف من خليط السكر والفانيليا |
| ○ حبتان من البرتقال           | ○ بشر قشر ليمونة                |
| ○ كاس من السكر                | ○ حامضة وحية برتقال.            |
| ○ ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب) | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة         |
| ○ خمس بيضات مخفوقة            | ○ سكر مطحون بحسب الرغبة         |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق   | ○ قليل من مسحوق القرفة          |







# اسبانيا

تعدّ اساليب الطبخ الاسباني سببها تنوّع المناخات في هذا البلد المحاط بالاقيانوس والبحر الابيض المتوسط، والممتدّ في سهول فسيحة، والشامخ في جبال عالية. سبب اضافي لهذا التعدد في اساليب الطبخ، هو تأثّر المناطق الاسبانية بجيرانها والفاحين الذين اقاموا فيها قروناً. في «كتالونيا» اشهر نتاج المطبخ الصلصات المتنوعة التي ترافق اللحوم والاسماك المشوية، ويدخل في تركيبها زيت الزيتون والثوم والطماطم والتوابل واهمها الفلفل الحريف. «فالنسيا» الواقعة على البحر الابيض المتوسط هي منشأ اشهر صنف اسباني تقدمه المطاعم الفخمة في كل عواصم العالم، «البايلا». في مطبخ «كتالونيا»، تبرز ست عناصر اساسية تدخل في كل الاطعمة تقريباً. انها: زيت الزيتون والثوم والبصل والطماطم واللوز والفاكهة المجفّفة، وتضاف اليها الاعشاب العطرية النابتة في اعالي الجبال من مثل اكليل الجبل والصعتر البري. «ميرسيا» المقاطعة الصغيرة الملقبة «بحديقة اسبانيا» تكثر في مطبخها انواع الخضر النضرة واسماك بحيرة «مارمينور» القريبة، اسلوب الطبخ الاندلسي عريق ومتأثر

بالرومان والعرب. هذا التأثير جليّ في الطويات المعتمدة على اللوز والبرتقال. ويدخل البرتقال ايضاً في اصناف اندلسية شهيرة وصلصات ترافق اللحوم والاسماك. منطقة «لامانكا»

ملقبة بارض الذهب بفضل ما تنتجه من زعفران، من المناطق الاسبانية المهمة غذائياً «غاليسيا» بشواطئها الممتدة بمحاذاة الاوقيانوس على طول ثمانين مئة ميل، والتي يعتمد غذاؤها الاساسي على الحيوانات البحرية، ويعتبر الاكثر جانباً بين كل الاطعمة الاسبانية.



## انسالادا كاتالان

Eusebio Canino

بمشاركة القيصر مع الحضر من الاتحادات الإسلامية الشيعية  
تؤازر إلى جانب القوم بنشوة والاعمال الرئيسية  
بعد الانتهاء من أربعة مدة التظهير نصف ساعة

المطابق

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| ○ حصّة كبيرة          | ○ تعلقات سميرتان من  |
| ○ ثلاث حبات من الطحتم | ○ الظل               |
| ○ متوسطة الحجم        | ○ سميلتان سميرتان من |
| ○ ثلاث طبقات مسوّقة   | ○ ربح الريون         |
| ○ عشر حبات من الريون  | ○ مع حبب الزقية      |
| ○ الاسود              | ○ حشيش من الصيل      |
| ○ عشر حبات من الريون  | ○ بالاعطاني اناك     |
| ○ الاظفر              | ○ (الجنحة)           |

المحضرين

[illegible]

أخبر الرئيسون منذ القديم القصور ولكي يصير جافاً لذلك يطبخ في سلال من القصب وسلك يهبط عدة حتى تخرج منه الغضاربات التي تم بوضع في براميل خشبية ثم خبوبة أخرى تسمى بطنم الرئيسين بقاء عدة مزارع من ثلاثة بسملة أيام مع مقبر لئلا يهدمها ثم تترك في ١٥ سنة



## انسالادا دي باكالاو

Ensalada Di Bakalao

### التحضير

تسلق شرائح السمك في الماء المالح مع نصف ليمونة ونصف بصلة وورقة من الغار مدة ثماني دقائق ترفع شرائح السمك تقسم الى قطع صغيرة وترتب في طبق التقديم. ينثر عليها الفلفل ويضاف البصل والطماطم.

يمزج الخل مع الزيت والثوم والملح والبهار. يصب المزيج فوق السمك ثم يخلط الكل جيداً وتوزع الفليفلة الخضراء على سطحه.

تقدم السلطة مزينة بالببيض والزيتون

تسمى الفليفلة الخضراء «الفلفل الحرس». حين تنضج يتحول لونها الى احمر داكن وتتغير نكهتها. يستخرج بهار الفليفلة من الفليفلة الناضجة. موطنها الاصلي اميركا الاستوائية الا ان زراعتها انتشرت في الشرق الاوسط بكامله.

من سلطات المطبخ الاسباني التقليدية. تحوي السمك والخضر المنوعة. تقدم مع البطاطا المقلية الساخنة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثمانية دقائق.

### المقادير

- |  |   |
|--|---|
| ○ نصف كيلوغرام من فليه سمك البقلاي                   | ○ اربعة لصوص من الثوم مفرومة ناعماً               |
| ○ المجلد والمنزوع حسكه                               | ○ نصف ملحقة صغيرة من الفلفل المطحون قليل استعماله |
| ○ حبة صغيرة من الفليفلة الخضراء او الحمراء           | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة                           |
| ○ مقطعة الى دوائر رقيقة                              | ○ عشرين حبات من الزيتون الاسود منزوعة منها النوى  |
| ○ ورقة من الخل                                       | ○ بيضتان مسلوقتان ومقطعتان الى ثماني قطع          |
| ○ حبة كبيرة من الطماطم الناضجة مقطعة الى شرائح رقيقة | ○ بصلة مقطعة الى اربعة (اجنحة)                    |
| ○ نصف بصلة   | ○ نصف ليمونة حامضة                                |
| ○ ربع كاس من زيت الزيتون                             |   |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الخل الاحمر                     |   |

## انسالادا دي جامباس

Ensalada Di Ghambas

### التحضير

تهرس الطماطم في خلاط كهربائي. يقلل القريدس على نار متوسطة. تضاف اليه ورقة الغار وضلع اكليل الجبل والماء والملح. يترك الكل يغلي مدة ست دقائق. يصفى الخليط ويحتفظ بالقريدس.

يرتب الخس المفروم على اطراف طبق التقديم، توضع الطماطم في وسطه ويوزع عليها القريدس. يمزج الملح والخل والزيت ويصب المزيج فوق القريدس. يقدم طبق مزينا بشرائح الجز.

سلطة اسبانية مشهية. تحوي القريدس والطماطم. تقدم مزينة بشرائح الجز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرين دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ○ كيلوغرام من القريدس المتوسط الحجم مغسل | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون |
| ○ اربع حبات من الطماطم مفشرة ومفرومة     | ○ ملعقتان كبيرتان من الخل        |
| ○ جزرة مفشرة ومقطعة الى شرائح            | ○ ملح بحسب الرغبة                |
| ○ كاس ونصف من ورق الخس المفروم ناعماً    | ○ ورقة من الغار                  |
| ○ نصف كاس من الماء                       | ○ ورقة من اكليل الجبل (روز ماري) |

# طَبَقْ أَوَّل

## جارباتشو روجو دي سيفيلا

Garpacho Rogho Di Sevilla

### المقادير

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف         | ○ ملعقة صغيرة من الثوم |
| ○ الكيلوغرام من الطماطم | ○ المدقوق              |
| ○ نصف حبة من الفليفلة   | ○ أربع ملاعق كبيرة من  |
| ○ الحمراء الحلوة منزوع  | ○ زيت الزيتون          |
| ○ بزره ومفروم           | ○ نصف كاس من خل        |
| ○ ملح بحسب الرغبة       | ○ الكرز                |
| ○ نصف حبة من الخيار     | ○ نصف ملعقة صغيرة      |
| ○ مقش ومفروم            | ○ من البهار الاسود     |
| ○ كاس من الماء          | ○ المطحون              |

### مقادير التزيين

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ○ ملعقتان كبيرتان من   | ○ حبة من الطماطم مقشرة  |
| ○ زيت الزيتون          | ○ ومقطعة الى مكعبات     |
| ○ قطعان من شرائح       | ○ صغيرة                 |
| ○ الخبز الافرنجي       | ○ نصف حبة من الخيار     |
| ○ نصف حبة من الفليفلة  | ○ مقش ومقطعة الى مكعبات |
| ○ الحمراء الحلوة منزوع | ○ صغيرة                 |
| ○ بزرها ومقطعة الى     | ○ نصف حبة من البصل      |
| ○ مكعبات صغيرة         | ○ الاحمر مفروم          |

طبق اسباني شعبي. حساء بالخضر. يُزَيَّن بقطع الخبز المقلي ويقدم بارداً في امسيات الصيف الحارة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشرين دقائق، مدة التبريد: خمس ساعات.

### التحضير

تسلق الطماطم، تقشر وتفرم.

تطحن الخضر في خلاط كهربائي مع الثوم والزيت والخَلْ والملح والبهار. يضاف اليها كاس من الماء، يتابع الخلط حتى يمتزج الكل ويحفظ الحساء في الثلاجة مدة خمس ساعات.

يسخن الزيت في مقلاة، يقطع الخبز الى مكعبات صغيرة تقلى في الزيت على نار متوسطة حتى تحمر. ترفع ثم تجفف على ورق نشاف. تخلط الطماطم والفليفلة والخيار والبصل ويذرع الخليط في ستة أطباق صغيرة فوق الحساء البارد ويزين كل طبق بقليل من الخبز المقلي.



## فلان دي ساتاس

Flan Di Satas

### التحضير

ينقع الفطر المجفّف في كأس ونصف من الماء الفاتر مدة نصف ساعة. يصفّى ويحتفظ بمائه.

يقلى الثوم والفطر الطازج والمجفّف والبقدونس في الزبدة على نار خفيفة مدة عشر الى خمس عشرة دقيقة. ينثر الملح والبهار. يضاف عصير الليمون ويتابع القلي مدة ثلاث دقائق حتى يتبخّر السائل ثم يمزج الكل في خلاط كهربائي حتى يصبح عجينة لينّة ويضاف اليه صفار البيض والبيض فالثقشة. يتابع الخفق مدة خمس دقائق ثم يصفى الخليط.

يدهن طبق خاص بالفنن بالزبدة وتعدّ فيه عجينة الفطر. يوضع الطبق داخل وعاء مملوء حتى نصفه بالماء المغلي. يغطى بورق الينيموم ويدخل الى فرن ساخن مدة ثلثي الساعة.

### تحضير الصلصة

تذوّب الزبدة في مقلاة ويقلى فيها البصل على نار متوسطة حتى يذبل. يضاف الفطر ويتابع الطهو مدة عشر دقائق.

يصفى ماء الفطر المحتفظ به ويصّب فوق خليط البصل. ترفع النار ويترك الكل مدة خمس دقائق حتى يتبخّر نصف كمية السائل ثم يمزج في خلاط كهربائي مع عصير البرتقال والثقشة. يصفّى ويصّب في وعاء. ينثر عليه الملح والبهار ويترك على نار متوسطة مدة دقيقتين.

تقطع فطيرة الفطر الى قطع متوسطة الحجم وتوزع في أطباق التقديم ويصّب فوق كل قطعة قليل من الصلصة.

فطيرة الفطر بصلصة البصل والثقشة وعصير البرتقال. من المعجنات الاسبانية التقليدية. تقدّم ساخنة. عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

○ أربع ملاعق كبيرة من الفطر المجفّف	○ كأس ونصف من الماء
○ ملعقة كبيرة من الزبدة	○ ثلاث بيضات.
○ ثلاثة فصوص من الثوم	○ صفار أربع بيضات
○ منقولة	○ ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
○ كأس وثلاثة أرباع من الفطر الطازج المقطع الى قطع صغيرة	○ كأس من الثقشة
○ ملح وبهار أبيض بحسب الرغبة	○ نصف كأس من عصير الليمون الحامض

### مقادير الصلصة

○ ملعقة كبيرة من الزبدة	○ ثلاث ملاعق كبيرة من عصير البرتقال
○ ست حبات من البصل	○ نصف كأس من الثقشة
○ مقشرة ومفرومة ناعماً	○ Double cream
○ كأس وثلاثة أرباع من الفطر الطازج المفروم ناعماً	○ ملح وبهار أبيض بحسب الرغبة

## سوبادي هاباس

Soppa Di Habas

### التحضير

تنقع الفاصولياء طيلة يوم كامل ويُغَيّر ماء النقع. توضع في وعاء ويضاف اليها الماء. تسلق على نار متوسطة.

تقشّر البطاطا وتقطع الى قطع صغيرة. يقشّر البصل ويغرم ناعماً. تضاف الخضار مع الزيت الى الفاصولياء، تطهى على نار متوسطة وتضاف المعكرونة والارز قبل ان ينضج الحساء بنصف ساعة.

ينثر الملح ويتابع الطهو على نار متوسطة حتى ينضج الكل. يقدّم الحساء ساخناً.

طبق مغذي. يصوي الفاصولياء والبطاطا والارز والمعكرونة يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ثلث ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف. مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من الفاصولياء البيضاء	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الارز
○ نصف كيلوغرام من البطاطا	○ حبتان من البصل
○ ربع كأس من المعكرونة الخاصة بالحساء	○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
	○ ملح بحسب الرغبة
	○ ماء بحسب الحاجة.





تورتيلا ھېرىدى

## تورتيلاس دي البيرجينا

Tortilas Di Alberginia

لفطيرة البانجنان مع الطماطم والفليفلة والقشدة. تقدم كصنف من المقبلات الى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يخلط الدقيق مع الزبدة في خلاط كهربائي حتى يمتص الدقيق كامل الزبدة. تضاف البيضة ويعجن الكل حتى يتماسك. يمدّ العجين في قالب مدهون بالزبدة ويترك جانباً ثم يحفظ في الثلاجة مدة ربع ساعة قبل اسخاله الى الفرن كي لا يتقلص في اثناء الخبز. يدخل الى فرن ساخن مدة تراوح بين عشر دقائق وخمس عشرة دقيقة. تترك الفطيرة لتبرد، ترفع من القالب ويحتفظ بها جانباً ثم تخفّف حرارة الفرن.

يسخن الزيت في مقلاة كبيرة ويقلّى فيه البانجنان على نار متوسطة مدة عشر دقائق. يرفع ثم يقلّى البصل والثوم في المقلاة نفسها على نار خفيفة مدة خمس دقائق. تضاف الفليفلة ويترك الخليط مدة عشر دقائق اخرى ثم تضاف الطماطم ويتابع الطهو حتى يتبخر السائل.

يعاد البانجنان الى المقلاة ويحرك. تغطى المقلاة وتترك على النار مدة عشر دقائق ثم يرفع الغطاء وينثر الملح والفلفل.

يخلط البيض والقشدة مع الخضر في وعاء. تعاد الفطيرة الى القالب ويوزّع عليها خليط البيض ثم يدخل القالب الى الفرن مدة خمس عشرة دقيقة.

تقدّم الفطيرة ساخنة.

### المقادير

○ كأس من الدقيق	○ خمس ملاعق كبيرة من الزبدة غير المملحة
○ بيضة	
مقادير الحشو	
○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون	○ نصف كيلوغرام من الطماطم مقشر ومفروم ناعماً
○ نصف كيلوغرام من البانجنان مقشر ومقطع الى قطع صغيرة	○ نصف ملعقة صغيرة من الملح
○ لمعلقتان كبيرتان من البصل المفروم ناعماً	○ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون
○ ملعقة كبيرة من الثوم المفروم ناعماً	○ قبيل استعماله بيضة مخفوقة
○ حبة من الفليفلة الحمراء او الخضراء	○ كأس من القشدة (double cream)
○ الحلوة مفرومة ناعماً	

## تورتيللا فيردي

Tortila Verdi

مجة الخضر بالبيض. من المقبلات المشبهة والخفيفة. تقدّم الى جانب الخيار واللّفت.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

### التحضير

يخفق البيض مع الماء. تضاف اليه الفاصولياء والبصل والاعشاب المنوعة والبقدونس والانيسون والملح والفلفل ويخلط الكل جيداً.

يقلّى الخليط في الزيت حتى يحمرّ من الجهة السفلى. يقلب على طبق ثم يعاد وضعه في المقلاة كي يحمرّ من الجهة الثانية.

تقدّم المجة ساخنة.

### المقادير

○ ثمانى بيضات	○ نصف كأس من الفاصولياء الخضراء (اللوبيا)
○ ملعقة صغيرة من الاعشاب المنوعة	○ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً	○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
○ ستة ضلوع من البصل الاخضر مفرومة ناعماً	○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الانيسون





## تورته دي اسبيناكاس

### Torta Di Aspinakus

تورته السبانخ مع البيض والبقدونس. تزيّن بالجبن المبشور.  
تؤكل ساخنة فور اخراجها من الفرن.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهي:  
خمس وثلاثون دقيقة.

#### المقادير

○ ملعقة صغيرة من مسحوق الريحان (بازيليكو)	○ مغلف من العجينة المورقة puff pastry
○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً	○ نصف كاس من زيت الزيتون
○ ملعقتان كبيرتان من الجبن الأصفر المبشور chedder cheese	○ بصلتان صغيرتان مفرومتان ناعماً
○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود	○ نصف كيلوغرام من السبانخ مفروم ومسلوق
○ ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة	○ بيضتان مخفوقتان
	○ نصف كاس من الكريما الطازجة (قشدة)
	○ ملعقة صغيرة من الملح

#### التحضير

تمدّ العجينة المورقة بسماكة نصف سنتيمتر في قعر وجوانب  
قالب مدهون بالزبدة. يسخن الزيت في وعاء متوسط الحجم  
ويقلى فيه البصل المفروم حتى يذبل.  
يضاف السبانخ المسلوق والمصفى والبيض والفلفل والملح  
والريحان والبقدونس. يترك الكل على نار خفيفة مدة خمس  
دقائق مع التقليب. يرفع الخليط عن النار ويوزع على العجينة  
ثم تصب فوقه الكريما وينثر على سطحه الجبن المبشور.  
يدخل القالب الى فرن حار (٣٥٠ درجة مئوية) ويترك مدة  
ثلاثين دقيقة حتى يسيل الجبن. تقدّم التورته ساخنة او  
باردة.

# طَبَق رَئِيسِي

## بييرنا دي كورديرو

Pyerna Di Cordero

فخذ خروف بصلصة الكلى واللوز، من الاطباق المعروفة حديثاً في اسبانيا. يُقدّم مزيناً بالخضر المسلوقة.  
عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### التحضير

### المقادير

○ ربع كاس من اللوز	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ المطحون خشناً	○ ملعقة صغيرة من البهار
○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون	○ الاسود المطحون
○ عشرة فصوص من الثوم مدقوقة	○ نصف كاس من الخل
○ بصلصة كبيرة مفرومة	○ نصف كيلو غرام من كلى العجل والغنم مقطعة الى شرائح رقيقة
○ نصف كيلو غرام من الطماطم مقشر ومفروم	○ فخذ من الغنم يزن كيلو غرامين ونصف
○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الخل لدهن الوعاء
○ ملعقة كبيرة من الصعتر المفروم	○ كاس ونصف من مرق لحم العجل

يحمص اللوز في فرن متوسط الحرارة مدة خمس دقائق. تسخن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة ويقل الثوم والبصل على نار متوسطة مدة عشر دقائق حتى يذبل. تضاف الطماطم والبقدونس والصعتر ويتابع الطهو على نار متوسطة حتى يتخثر المزيج. ينثر نصف كمية الملح والبهار ويحتفظ بكأس واحدة من الصلصة. يصبّ الخل فوق ما تبقى من الصلصة ويطهى على نار قوية حتى يتبخّر السائل. ترفع الصلصة عن النار وتترك حتى تبرد ثم تضاف اليها شرائح الكلى واللوز المحمص.

يجرد فخذ الغنم من العظم ويمدّ على مسطح (الجهة الداخلية الى اعلى)، يفرك بما تبقى من الملح والبهار ويصبّ فوقه خليط الكلى. ترفع اطراف الفخذ الاربعة الى اعلى، يُلصق كل طرفين ببعضهما ويشكّ فيها مسبخ شي من اعلى الى اسفل.

تسخّن ملعقتان كبيرتان من الزيت في وعاء ويحمّر فخذ الغنم من كل جهاته ثم يرفع. يدهن داخل الوعاء بالخل ويصبّ فيه كاس من مرق لحم العجل مع الصلصة المحتفظ بها. يعاد الفخذ الى الوعاء ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس واربعين دقيقة.

يخرج الوعاء من الفرن ويرفع منه الفخذ. يطحن الخليط الموجود في الوعاء في خلاط كهربائي مع ما تبقى من مرق اللحم ثم يصفى. ينثر عليه الملح والبهار بحسب الرغبة. يقطع فخذ الغنم الى شرائح يوزّع عليها قليل من الصلصة المحضرة. يصبّ ما تبقى منها في طبق عميق وتقدم الى جانب اللحم.



الخل من اقدم وسائل التخمر الطبيعية. يُستعمل لاضفاء نكهة على الاطعمة كالسلطة والصلصات والمرق والسّمك واللحوم، ويستعمل لحفظ الخلّات واللحوم والفاكهة والخضر. وهو في بعض الاحيان منتلف منزلي فعّال.

# بيستال دي بتاتا كون رومارو

Bistal Di Patata Con Romaro

## التحضير

يقلّى البصل في الزبدة على نار خفيفة مدة نصف ساعة مع التقليب من وقت إلى آخر،  
تدهن صينية بالزبدة. تقشّر البطاطا وتقطع الى شرائح رقيقة.

ترتب طبقة من البطاطا في قعر الصينية. ينثر الملح والفلفل ويوزّع البصل فوق البطاطا. يرشّ اكليل الجبل ثم تصبّ القشدة. يتابع ترتيب الطبقات بالطريقة نفسها. تغطى الصينية بورق المينيوم وتدخل الى فرن ساخن مدة نصف ساعة ثم ينزع ورق الألمينيوم وتترك مدة تراوح بين ثلث ونصف ساعة حتى يحمّر سطحها.  
يقدم الطبق ساخناً.

طبق من البطاطا والبصل والقشدة. يكسبه اكليل الجبل نكهة خاصة. يقدّم طبق رئيسي الى جانب سلطة ثمار البحر.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

## المقادير

○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة	○ ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من البصل مقطعة الى شرائح رقيقة	○ ثلاث ملاعق صغيرة من اكليل الجبل (روزماري) المفروم
○ كيلوغرام من البطاطا	○ كأس من القشدة

# كورديرو شيليندرون

Quordero Shilindron

تغمر حبات الفليفلة الحريفة بالماء على نار متوسطة مدة عشر دقائق ثم ترفع عن النار. يغطى الوعاء ويترك جانباً مدة خمس واربعين دقيقة. تصفى الفليفلة وينزع بزرها.  
يخرج اللحم من الثلاجة ويصفى ويحتفظ بالسائل. تسخن ملعقتان كبيرتان من الزيت في مقلاة يقل فيها اللحم على نار متوسطة مدة عشر دقائق حتى يحمّر. يرفع من المقلاة ويوضع في وعاء. يسخن نصف كأس من الخل مع الزيت في المقلاة نفسها ثم يوزّع المزيج على اللحم.

يسخن ما تبقى من الزيت في وعاء، يقلّى فيه البصل وفصان الثوم مدة ربع ساعة. يضاف الطحيط الى اللحم ويصبّ فوقه ما تبقى من الخل.

يضاف مرق اللحم مع الفليفلة المصفاة والسائل المحتفظ به. يترك الكل على النار حتى يغلي ثم تخفف النار. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ساعة ونصف حتى ينضج اللحم.  
يرفع اللحم ويصفى الخليط. تطحن الخضار في خلاط كهربائي. يسخن المرق المتبقي حتى يبقى منه مقدار كأس واحد. يعاد وضع الخضار في الوعاء. يحرك الكل وينثر الملح والبهار بحسب الرغبة. تضاف قطع اللحم. يتابع الطهو مدة خمس دقائق مع التحريك المستمر.  
يقدم الطبق ساخناً.

لحم بصلصة الخضار الحريفة. من الاطباق التي يميّز بها مطبخ مدينة نالارا في شمال اسبانيا. يقدّم الى جانب الارز المسلوق بالزعفران.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: ست ساعات.

## المقادير

○ كيلوغرام وثلاثة ارباع الكيلوغرام من لحم الغنم منزوع عظمه ومقطع الى قطع كبيرة	○ ثلاث حبات من الفليفلة الحمراء الحريفة المجففة
○ كاسان من الخل	○ اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
○ ستة فصوص من الثوم مدبوقة	○ حبتان من البصل كبيرتا الحجم مفرومتان
○ ملح و بهار بحسب الرغبة	○ كأس ونصف من مرق لحم البقر

## التحضير

تنقع قطع اللحم في وعاء زجاجي مع كأس من الخل وأربعة فصوص من الثوم. يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة مدة ست ساعات.





## فيليتي دي تارنادا كون سالماذي

*Fileti Di Turnada Con Salmadi*

طبق رئيسي من اللحم بصلصة سمك الانتشوجة والقشدة.

يقدم الى جانب فطيرة الباذنجان.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:

خمس وثلاثون دقيقة.

### المقادير

#### مقادير الصلصة

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- بصلية كبيرة الحجم مفرومة
- أربع فصوص من الثوم مدقوقة
- ثلاث كؤوس من مرق لحم العجل
- نصف كاس من القشدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من شرائح فيليه سمك الانتشوجة (الانتشوا) المعلبة والمفرومة
- ملعقة كبيرة من الخردل
- ربع كاس من الخل

#### مقادير اللحم

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من لحم البقر المنزوع عظمه
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من البهار الأسود المطحون
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

### التحضير

تدوَّب الزبدة في وعاء، يقلى فيها البصل والثوم مدة عشر دقائق على نار خفيفة. يضاف السمك والخردل. يحرك الكل ويصب الخل ثم المرق. يتابع الطهو حتى يبقى مقدار كأس ونصف من كمية السائل. يخلط الكل في خلاط كهربائي حتى يتجانس.

تضاف القشدة ويتابع الخلط. تصفى الصلصة، ينثر عليها الملح والبهار وتترك جانباً.

يقطع اللحم الى اثنتي عشرة قطعة كروية الشكل وتنبّل بالملح والبهار. تدوَّب الزبدة والزيت في مقلاة على نار متوسطة. يقلى فيها اللحم (ثلاث دقائق من كل جهة). تصب فوقه الصلصة ويتابع الطهو مدة عشر دقائق.

يقدم الطبق ساخناً.

## ميداليونيس كون نارانجا

Medalionis Con naranja

### التحضير

يذوّب السكر في ملعقة صغيرة من الماء على نار متوسطة حتى يصير لونه بنياً. يضاف اليه عصير البرتقال ومكعبات المرق. يترك المزيج على النار حتى يغلي ثم يرفع ويحتفظ به جانباً. تقشر البرتقالة ويقطع القشر على شكل عيدان ثقاب ويترك يغلي في ما تبقى من الماء مدة دقيقة. يصفى ويضاف المرق الى مزيج عصير البرتقال. يوضع الكل على النار مدة ثلاث دقائق ثم يرفع ويترك جانباً. يتبلّ اللحم بالملح والبهار ثم يقطع الى شرائح رقيقة تقلى بالزبدة والزيت مدة دقيقتين. يصبّ المرق المحتفظ به ويترك الكل على نار قوية مدة خمس دقائق. ترتّب شرائح اللحم في طبق التقديم ويصبّ فوقها المرق. يقطع البرتقال الى حوز. تقشر الحوز ويزين بها الطبق ثم يقدّم.

لحم بعصير البرتقال، من الأصناف الاسبانية الشهية. يقدّم ساخناً بعد تزيينه بحوز البرتقال.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

○ ملعقة كبيرة من السكر	○ برتقالة كبيرة
○ كأس من الماء	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ ثلاث مكعبات من مرق اللحم البقر	○ ملح وبهار اسود
○ نصف كأس من عصير البرتقال	○ بحسب الرغبة
○ كيلوغرام من لحم العجل	○ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

## انسوبادو لا سيلفا

Ensapado La Silva

### التحضير

تمرّ قطع اللحم في الزيت على نار متوسطة ثم ترفع ويحتفظ بها جانباً. يلقى البصل في الوعاء نفسه حتى يذبل ثم يعاد اللحم الى الوعاء وتضاف اليه ورقة الغار والقرفة والبنقونس والصعتر والشمر. يصبّ الخل، يغطي الوعاء ويترك الخليط على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يذوّب الدقيق في كأس من الماء ويضاف الى اللحم مع قطع البطاطا والبصل الأخضر والملح والبهار. يصبّ الماء الساخن بحسب الحاجة، ويتابع الطهو حتى يتم النضج. ينثر اللوز ويودّع الكاكاو المذوّب على الخليط ويترك مدة خمس دقائق أخرى. يقدّم الطبق ساخناً.

شرائح من اللحم مع البطاطا والبصل الأخضر والكاكاو. تقدّم الى جانب الأرز.  
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف

### المقادير

○ كيلوغرامان وربع الكيلوغرام من اللحم البقر البهر المقطع	○ كيلوغرامان وربع مقطعان الى قطع صغيرة
○ ربع كأس من زيت الزيتون	○ نصف كأس من البصل الأخضر المفروم
○ بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعماً	○ ربع كأس من اللوز المقشر والمطحون
○ نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون	○ ملعقتان كبيرتان من الكاكاو مذوبتان في الماء
○ ورقة من الغار	○ ملعقتان كبيرتان من الملح وبهار بحسب الرغبة
○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم	○ نصف ملعقة صغيرة من الشمر
○ عود من القرفة	○ كأس من الماء
○ ربع كأس من الخل	
○ ملعقة كبيرة من الدقيق	

القرفة متوافرة بشكلين: هي مسحوق او عيدان تُستخرج من الطبقة الداخلية لقشرة شجرة القرفة وتجفف، فتتشكل عيداناً او لفائف. القرفة احد العناصر الضرورية في بهارات دول الخليج والعراق وأفغانستان والهند. تستعمل في تنبيل أطباق المقبلات وتحضير بعض اصناف الحلوى.

# هيجادو جالازيادو

Highado Ghalaziado

شرايح من الكبد بالبرتقال والتفاح والخل. من الأطباق  
الاسبانية الرئيسية. تقدم الى جانب البطاطا المسلوقة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
ساعة.

## التحضير

تسخّن مقلاة وتقلب فيها شرايح البرتقال من جهتيها على  
نار قوية حتى يصير لونها بنياً. تضاف اليها ملعقة كبيرة من  
العسل وأخرى من خل الكرز وملعقة من الزبدة. تترك على نار  
متوسطة حتى تذوب الزبدة ثم ترفع شرايح البرتقال وتوزّع على  
أربعة أطباق.

يضاف التفاح الى المقلاة مع ملعقتين كبيرتين من الماء،  
يترك على نار متوسطة مدة سبع دقائق حتى يطرى وترتب كل  
دائرة الى جانب شرايح البرتقال.

يضاف ما تبقى من الزبدة الى المقلاة ويقل الكبد على نار  
خفيفة (ربع ساعة لكل جهة). يصبّ الخل ويتابع الطهو حتى  
يتبخّر السائل. يضاف ما تبقى من العسل وخل الكرز ويطهى  
الكل حتى ينضج الكبد. ترتب شرايح الكبد فوق البرتقال والتفاح  
وتزين الأطباق بقطع مخلل الخيار وتوزّع عليها الصلصة المنبقية.  
تقدّم الأطباق ساخنة.

## المقادير

- برتقالة كبيرة الحجم
- مقشرة ومقطعة الى  
أربع شرائح
- ملعقتان كبيرتان من  
الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من  
العسل النضالي
- ملعقتان كبيرتان من خل  
الكرز
- نصف كاس من الخل
- تفاحة كبيرة الحجم
- مقشرة، منزوع بزرها  
ومقطعة الى أربع دوائر
- نصف كيلو غرام من كبد  
العجل مقطعة الى  
شرائح
- أربع حبات من مخلل  
الخيار مقطعة الى  
أشكال مختلفة



# بافو ريلينو الاكاتالانا

Pafo Relleno A La Catalana

ديك تركي محشو بالفاكهة والصنوبر. يقدم في المناسبات الرسمية الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس ساعات.

## التحضير

يقطع عنق الديك.

يوضع الديك في وعاء على النار مع الكبد والقصبة الهوائية والقانصة والجلد والجذر والكرفس والبقدونس وورق الغار والنعناع والمرق.

يترك الكل يغلي ثم تخفّف النار. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ساعتين. يصفى المرق ويحتفظ به.

يغمر الخوخ والمشمش والزبيب بالماء المغلي مدة ساعتين. يصفى الخليط ويحتفظ به. يسخن الزيت في مقلاة على نار خفيفة ويقلّى اللحم المفروم مع الصنوبر. يضاف اليهما خليط الفاكهة مع التفاح. يتابع الطهو مدة خمس دقائق مع الاستمرار في التحريك وينثر الملح والبهار. يرفع خليط اللحم ويوضع في وعاء.

يسخن نصف كأس من المرق المحتفظ به في مقلاة ويوزع على خليط الفاكهة واللحم.

يفرك جوف الديك وخارجه بملعقة صغيرة من الملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار. يمشى بخليط الفاكهة ثم يخط بالارز والخيط. يوضع الديك في صينية (بحيث يكون الصدر الى الجهة العليا) ويصبّ فوقه كأس المرق المحتفظ به.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعتين ونصف حتى ينضج الديك ويضاف المزيد من المرق بحسب الحاجة.

يخرج الديك من الفرن. يرفع من الصينية ثم يرتّب في طبق التقديم ويقطع بحسب الرغبة.

يحتفظ بالصلصة في طبق آخر. يضاف الخل الى الصينية ويحرك بملعقة خشبية ثم يصبّ فوق الصلصة مع كمية المرق المتبقية. يقلّب الكل حتى تتجانس الصلصة.

ينثر الملح والبهار بحسب الرغبة، تصفى الصلصة وتقدم في طبق صغير الى جانب قطع الديك.

## المقادير

- ديك تركي يزن خمسة كيلوغرامات
- بصلّة كبيرة الحجم مفرومة
- حبّتان من الجذر مفرومتان
- ضلع من الكرفس مفروم
- ثلاثة ضلوع من البقدونس
- ورقتان من الغار
- ضلع من النعناع الأخضر أو ملعقة كبيرة من النعناع اليابس
- خمس كؤوس من مرق الدجاج أو من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاس ورابع من المشمش المجفف
- ربع كاس من الزبيب
- ربع كاس من زيت الزيتون
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ثلاثة ارباع كاس من الصنوبر
- نصف كيلوغرام من التفاح المقطع الى مكعبات
- كاس وثلاثة ارباع من الخوخ الخالي من النوى
- نصف كاس من الخل



تعتبر أوروبا الموطن الأصلي لما يُعرف بـ «التنعناع اللفطلي» وهو نوع من النباتات الطبية. الجزء المستعمل طبياً هو أوراق النبات وقسمها الأعلى وأزهارها الجافة. يتم تقطير هذه الأجزاء للحصول على زيت النعناع وكما زادت كمية السوق في النبات المقطّر قلّت جودة الزيت الناتج عنه.



— بولوان پييتوريا دي روزاليا —

Fotio En Pepitoria Di Rossia

دعاج بالحصص من اطلاق القوي الأساسي عشر، يقدم مزيداً

بالقصر الى جانب حديقة القصر والحدود

عدد الأسابيع: أربعة، مدة التجميع: أربع ساعات، مدة التقييم: ساعة وربع

## الانتماء

- كيوغرام وثلاثة ارباع
- الكيلوغرام من المصباح
- الخلف (عائلي الطبخ)
- معلقة صغيرة ونصف
- من بخ
- ثلاثة ارباع معلقة
- صغيرة من المالح
- الاسود المظلمون
- مضافات كيميائية من
- زيت الكارونيل
- من سطر خمسة من
- المصل صغيرة الحجم
- بكثرة
- ثلاث بضعاف سنوية
- ربيع كيلوغرام من الجوز
- علفي ويطلق على ذوات
- رقيقة
- الخاضع جوات من الحظاظا
- الصغيرة الحجم
- ورقة من الفلتر
- تأس من الفلتر
- كاس ونصف من برقي
- التناجح
- ربيع على من التلوي
- ثلاثة فصوص من الفلور
- كبيرة تخضع مقشرة
- ربع معلقة صغيرة من
- مسحوق الزعفران

التحضير

[illegible]

## بولو ال هورنو

Pollo Al Horno

طبق من الدجاج بالخل وعصير الليمون الحامض. تبرز فيه نكهة التوابل الشهية. يقدم الى جانب البطاطا المشوية.  
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

تنظف الدجاجة، تغسل وتقطع الى قطع كبيرة. تقلى بالزيت حتى يصير لونها ذهبياً. يضاف اليها البصل والثوم والصعتر والمردقوش والغار والقرفة والملح. يقلب الكل ويترك على نار متوسطة مدة خمس دقائق.  
يصب خليط الدجاج في طبق خاص بالفن ويوزع عليه الخل وعصير الليمون. يدخل الطبق الى فرن حار (٤٢٥ درجة مئوية) ويترك مدة نصف ساعة حتى ينضج الدجاج. يقدم المطبق ساخناً.

### المقادير

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ○ دجاجة تزن كيلوغرامين           | ○ ورقة من الغار                  |
| ○ نصف كاس من زيت الزيتون         | ○ نصف ملعقة صغيرة من المردقوش    |
| ○ بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعماً | ○ عود من القرفة                  |
| ○ ثلاثة فصوص من الثوم            | ○ نصف كاس من عصير الليمون الحامض |
| ○ ربع ملعقة كبيرة من الصعتر      | ○ نصف كاس من الخل                |
|                                  | ○ ملح بحسب الرغبة                |





## بايلا فالينتشيना دو لا ريبرا

*Paella Valinchina De la Ripra*

### المقادير

- كيلوغرام وربع الكيلوغرام من قطع الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- بصلة كبيرة الحجم مقطعة الى شرائح رقيقة
- أربع حببات من الطماطم
- ثلاثة كوؤس من الارز
- ثلاثة كوؤس من مرق الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الفليفلة
- الحلو (بابريكا)
- نصف كيلوغرام من شرائح فليبه سمك البقلة
- ربع ملعقة صغيرة الفلفل الأسود
- ربع ملعقة صغيرة الزعفران (الكركم)
- نصف كاس من القريدس المقلش
- كاس من لحم الكركند المخلّب
- كاسان من الفاصولياء الخضراء (اللوبياء)
- المثلجة والمقطعة
- كاس من لبّ الخرشوف (الأرضي شوكي) المخلّب
- نصف كاس من شرائح الفليفلة الحريفة
- ملعقتان كبيرتان من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار

من الأطباق الإسبانية الرئيسية. يحوي الدجاج والأرز والخضر وثمار البحر. يعتبر غذاء كاملاً.  
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

تغسل قطع الدجاج وتجفف. تقلى في الزيت الساخن على نار متوسطة حتى تحمر. ترفع قطع الدجاج، يقلى البصل والطماطم في المقلاة نفسها مدة خمس دقائق حتى يذبل البصل. يضاف الأرز إلى الخليط مع المرق والبابريكا والملح والبهار والفلفل الأسود والزعفران. يحرك الكل ثم يضاف إليه الدجاج. تغطى المقلاة ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلاث ساعات.

يضاف القريدس وسمك البقلة والكركند والفاصولياء. تغطى المقلاة ويتابع الطهو مدة ربع ساعة إضافية. يضاف لبّ الأرضي شوكي وشرائح الفليفلة الحريفة ويترك الكل على النار مدة خمس دقائق. يقدم الطبق ساخناً.

## بولو دي فييستا

Pollo Di Festa

ملء من الدجاج والككتشو سول التحضير. يقدّم في الكناشير  
هذه الكناشير، خمسة، مدة التحضير ربع ساعة مدة الطبخ  
ساعة وربع

### المقادير -

• دجاجة ونصف طنطون	• ملعقة كبيرة من الخل
• نصف كبيرة مقطعة	• كأس ونصف من الماء
• خمس ملاعق كبيرة من	• الملح
• زيت نباتي	• نصف كأس من اللبن
• كأس من الككتشو	• لاصع
(كافور)	
• ملح ومهر حسب	
الرغبة	

### التحضير

يأخذ الككتشو بالبريد حتى يبرد قليلاً يرفع من الماء  
وتنقى قطع الدجاج بالبريد نفسه حتى يجمع بوجهاً صغيراً  
سحب الماء والملح ويضاف الملح والبيسر والصلصة  
يلصق الماء ويترك على نار خفيفة جداً مدة ساعة أو أكثر  
حتى يمتلئ الدجاج مع الصلصة الماء الساخن 12 تقص الدقيق  
تربع قطع الدجاج من الماء  
مضاف الدقيق إلى سكر ويقلب حتى تتحبب الصلصة  
ميسوع الككتشو ثم يرفع الماء عن النار  
ترتب قطع الدجاج في طبق التقديم ويصب الصلصة فوقه  
بلازم صاحب

## رودابالو سوفليه

Rodabalo Soufflé

شرائح من السمك الابيض بالطماطم وعصير العنب والخردل.  
يضافي عليها الحبق نكهة مميزة. تقدم مكسوة بالقشدة.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
ساعة.

### التحضير

يخلط البقدونس وعصير العنب والخردل في وعاء كبير.  
يوضع الخليط على نار متوسطة حتى يغلي، تخفف النار.  
يغطي الوعاء ويترك مدة خمس دقائق. تضاف إليه شرائح  
السمك ويترك مدة سبع دقائق اضافية. ترفع الشرائح وينزع  
عنها الجلد والحسك ويصفى الخليط.  
تصب القشدة في مقلاة صغيرة وتقلب على نار متوسطة  
ويترك حتى يبقى منها نصف الكمية فقط.  
يخلق صفار البيض، تصب فوقه القشدة تدريجاً مع  
التحريك المستمر. ينثر الحبق والملح والبهار ويتابع التحريك.  
يخلق بياض البيض حتى يصير هشاً ويضاف إلى مزيج  
القشدة. تذوّب الزبدة في مقلاة، تقلب فيها الطماطم على نار  
متوسطة مدة دقيقة. تربع الطماطم وترتب في طبق خاص بالفن.  
تغطى بشرائح السمك ويوزّع عليها مزيج القشدة.  
يدخل الطبق الى الفرن حتى يحمر السمك. يقدم ساخناً.

### المقادير

- |                     |  |
|---------------------|--|
| ○ كأس من عصير العنب | ○ ملعقة كبيرة من الحبق                   |
| ○ رشّة من الخردل    | ○ (الريحان) المفروم                      |
| ○ الاسمر            | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة                  |
| ○ ضلعان من البقدونس | ○ ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة             |
| ○ مفرومان           | ○ نصف كيلو غرام من السمك الابيض          |
| ○ كيلوغرام من شرائح | ○ الطماطم مقشرة ومقطّعة الى مكعبات صغيرة |
| ○ فليه السمك الابيض |  |
| ○ كأس من القشدة     |  |
| ○ الخاصة بالطهو     |  |
| ○ ثلاث بيضات        |  |

## امبرادرا

Empedrada

سمك مع الخضر والبيض. من الاطباق الاسبانية الشهية. يمكن  
تقديمه كطبق من السلطة.  
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:  
اربعون دقيقة، مدة النقع: اثنتا عشرة ساعة.

### التحضير

تنقع الفاصولياء مدة يوم كامل ثم تسلق نصف ساعة  
حتى تطرى. تصفى وتترك جانباً. يسلق السمك في قليل من  
الماء والملح ونصف ليمونة. يترك يغلي مدة ثماني دقائق ثم  
يصفى.  
يقطع السمك الى قطع صغيرة ويوضع في طبق.  
تقطع الطماطم طولياً والبصل الأخضر الى حلقات ويضاف كل  
منهما الى السمك.  
يوزّع الزيت والخل على الطماطم والبصل وينثر الملح والفلفل.  
تقطع الفليفلة الخضراء او الحمراء الى شرائح رقيقة وتقسّم  
كل بيضة الى اربعة اقسام ويقطّع البصل الى شرائح صغيرة.  
يضاف الكل مع البقدونس المفروم الى السمك والخضر في الطبق.  
يخطط الكل جيداً ثم يقدم.

### المقادير

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من سمك البقلاوي المجلد | ○ حبتان من الفليفلة               |
| ○ حبتان من البصل                       | ○ الحلو الحمراء او الخضراء        |
| ○ متوسطا الحجم                         | ○ خمس حبات صغيرة من الطماطم       |
| ○ كأس من الفاصولياء                    | ○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم |
| ○ البيضاء                              | ○ ربع كأس من زيت الزيتون          |
| ○ ثلاث بيضات مسلوقة                    | ○ ملعقة كبيرة من الخل             |
| ○ ستة ضلوع من البصل                    | ○ نصف ليمونة حامضة                |
| ○ الاخضر                               |                                   |
| ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة                |                                   |

# بيسكادو الاكوستا برافا

Pescado A La Costa Brava

## التحضير

ينظف السمك ويقطع الى شرائح.  
ترتب شرائح السمك في وعاء خاص بالفرن ويوزع عليها  
نصف كمية الزيت ثم يدخل الوعاء الى فرن حار مدة ربع  
ساعة.

يقشر الجزر ويقطع الى حلقات ويقل في ما تبقى من الزيت  
مع البصل وورقة الغار حتى يذبل الخليط. تضاف الطماطم  
والدقيق ونصف كأس من الماء ويترك الخليط على النار مدة  
عشر دقائق أخرى. ترفع ورقة الغار، تلمح في خلاط كهربائي  
ثم تعاد الى الخليط ويضاف اليه الزعفران واللوز والثوم والملح  
والبازلاء والفليفلة الحلوة. يتابع الطهو مدة عشر دقائق ثم  
يوزع الخليط على السمك.  
يدخل الوعاء الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس واربعين  
دقيقة حتى ينضج السمك.  
يقدم الطبق ساخناً.

شرائح السمك بصلصة الخضار والتوابل. من أشهر الاطباق  
التي يتميز بها المطبخ الاسباني. يمكن تقديمه الى جانب  
صلصة الثوم والمليونيز.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو:  
ساعة وربع.

## المقادير

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| ○ سمكة كبيرة تزن     | ○ جبثان من الفليفلة   |
| كيلوغرامين           | الحمرء الحلوة         |
| ○ نصف كأس من زيت     | مفرومتان              |
| الزيتون              | ○ كأس من البازلاء     |
| ○ جبثان من الجزر     | ○ ثلاثة فصوص من اللوز |
| ○ جبثان من البصل     | ○ ملعقتان كبيرتان من  |
| متوسطة الحجم         | اللوز                 |
| مفرومتان ناعماً      | ○ ربع ملعقة صغيرة من  |
| ○ ست حبات من الطماطم | مسحوق الزعفران        |
| متوسطة الحجم مقشرة   | ○ ورقة من الغار       |
| ومقطعة               | ○ ملعقتان كبيرتان من  |
| ○ ملح بحسب الرغبة    | الدقيق                |



# لأنجوستينوس الاكريما دي براخيل

Langostinos A La Crema Di Brakhil

## التحضير

تؤَبِّب الزبدة في وعاء متوسط الحجم. يحمَر فيها جراد البحر على نار خفيفة مدة تراوح بين ثلث ونصف ساعة مع التحريك من وقت الى آخر.

يضاف عصير الليمون والبرتقال ويتابع الطهو حتى يتبخّر نصف كمية السائل. يصفى المرق. يضبط على قشرة جراد البحر القاسية لإخراج العصير منها ثم تنزع القشرة. يوضع البقدونس في مصفاة، تغسل المصفاة في الماء المغلي بضع ثوانٍ.

يصفى البقدونس ويوضع في مزيج المرق والعصير. يضاف اليه الثوم ويقلب الكل على النار مدة دقيقتين. تصبّ القشدة ويقلب الخليط على نار متوسطة مدة ثلث ساعة حتى يemasك. ينثر الملح والبهار. يضاف جراد البحر المقشّر، ويحرك مدة دقيقتين أو ثلاث. يُقدّم الطبق ساخناً.

طبق رئيسي من جراد البحر مع صلصة الثوم والبقدونس والقشدة يقدم إلى جنب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

○ ثلاثة أرباع كيلوغرام من جراد البحر المنظف	○ خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ نصف كأس من القشدة (double cream)
○ ملح و بهار أسود بحسب الرغبة	○ ربع كأس من عصير الليمون الحامض
○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم	○ والبرتقال

# بيسكادو كون لأنجوستينو

Pescado Con Langostino

شرائح السمك مع القريس والخضر. يُقدّم الطبق الى جانب البطاطا المقلية والصلصة الحمراء الحريفة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

## المقادير

○ سمكة كبيرة وزن كيلوغراماً وربع	○ نصف كأس من زيت الزيتون
○ الكيلوغرام مقطّعة الى ثمانين شرائح	○ ثلاثة فصوص من الثوم
○ ست حببات كبيرة من جراد البحر منظّفة ومقشرة	○ نصف كأس من الدقيق
○ ربع كيلوغرام من البطاطا مقشّر	○ ملحقة صغيرة ونصف من الملح
	○ عصير ليمونة حامضة
	○ كأسين من الماء

يصفى ويحتفظ بالمرق. يصبّ عصير الليمون على شرائح السمك وتغسل كل شريحة بالدقيق.

تقلل شرائح السمك في نصف كمية الزيت حتى تجمر. ترتب في طبق خاص بالفن، تغطى بقطع البطاطا ويوزّع عليها جراد البحر

يدق الثوم مع قليل من الملح. يضاف إليه ما تبقى من الزيت ويقلب الخليط حتى يتكثف. يوزع مرق رأس السمك على خليط الثوم. يحرّك جيّداً، يصب الكل فوق السمك، وجراد البحر ثم يغطى الطبق بورق الألمنيوم ويدخل إلى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) يترك فيه مدة تراوح بين ثلث ونصف ساعة حتى ينضج محتواه.

يُقدّم الطبق ساخناً.

## التحضير

يسلق رأس السمكة في كأسين من الماء مدة نصف ساعة،



## باكالاو الالكاتالانا

*Bacalao A la Catalana*

من أشهر أطباق المطبخ الإسباني. سمك بقلالي بالبطاطا. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص. ستة. مدة التحضير نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

تقشر البطاطا، تقطع الى شرائح صغيرة، وتغلى في زيت الذرة حتى تحمر قليلاً.

تحمّر قطع السمك في الزيت نفسه. ترتب شرائح البطاطا في وعاء وتغطى بقطع السمك.

تهرس فصوص الثوم مع نصف ملعقة كبيرة من الملح ويضاف اليها زيت الزيتون تدريجاً مع التحريك المستمر حتى يمتزج الزيت والثوم جيداً. يوزع نصف كمية مزيج الثوم على السمك. يوضع في الوعاء على نار خفيفة ويصّب فيه تدريجاً ما تبقى من المزيج.

يترك الكل على النار حتى تتضج البطاطا. يرفع الخليط، يرتب في طبق التقديم ويذّن بالبقدونس المفروم.

### المقادير

- |                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| ○ ست قطع من شرائح سمك البقلالي      | ○ ملح بحسب الرغبة              |
| ○ ست حبات من البطاطا المتوسطة الحجم | ○ ثلاثة أرباع كاس من زيت الذرة |
| ○ ربع كاس من زيت الزيتون            | ○ ستة فصوص من الثوم            |
|                                     | ○ ضلع من البقدونس مفروم        |



## موس دي سالون اي اجواكاني.

Mousse Di Salmon E Aguakan

الوكاكي مع السمك والتكرات والقدحة، من الانباتي الاسفانية

الشهية تلام في المناسبات

عدد الأشخاص الشهية مدة التحضير ساعة، مدة الطهو عشر

دقائق مدة التبريد ست ساعات

### المكونات

○ نصف حبة كبيرة من البيتلانج (بلا شها)	○ ربع كيلو غرام من سمك الاسمون للعلبي
○ بومبة	○ نصف كاس من اللقدحة
○ ملحقات كبيرة من السمك لغروم ناسا	○ أربع حبات صغيرة من الافوكافو التافيه
○ ملحقات كبيرة من سمكوكي كيريل	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الكراث الغروم ناسا
○ كاس من زيت نباتي	○ ٩٥٩ ربع كاس من ماء
○ معص الطيمو الحامض	

### التحضير

يخرج البيتلانج مع الماء في وعاء ويوضع على نار خفيفة  
ويحرك حتى يذوب البيتلانج ثم يترك جانباً حتى يبرد  
تعد البومبة والبصل والفلفل في خلاصة كبيرة

يخرج الزيت مع معص الطيمو ويصير المزيج فوق حلبة  
البيش والصل. يتبع الخلط مدة عشر ثواني ثم تصفح الصغ  
السمك ويخلط الكل جهداً يصب البيتلانج الملوخ مع  
الاستمرار في الخلط ويضع ثواني

يضع الخليط في التلاجة مدة ثلث ساعة حتى يبرد ويحرك  
إذا لزم تخفق اللقدحة حتى تتكثف تظلم الافوكافو ويتكسر كل  
حبة حباتاً الى قسمين تفرغ البواقي ثم يخلط القسم الأعلى  
والأسفل ويترك الجزء الأعلى الذي كمال يحوي القوة

تصفح اللقدحة والكراث او حبيبة السمك ويحرك الكل  
يفصل وعاء مستطيل من الفلفل بالماء يصب فيه خليط  
السمك ويضيء قدر الزبد ترتب أربعة الأصنام من الافوكافو  
مسطحاً موزار في وسط الوعاء تصطف الكراث ثم يصب فوقها  
نصف الكدبة التافيه من خليط السمك ترتب الكدسام التافيه  
بالطريقة نفسها وتخلط بماء حليب المدة

يغلى الزبد ويضع في التلاجة

يخرج الزبد من التلاجة ويضع في وعاء آخر ماء بالماء  
القاتر عدة ثواني يقلب الزبد على طبق التقديم، يقطع الى  
شريحة ويقدّم

# حلويات

## كريمادي بان

Crema Di Pan

### التحضير

توضع ثلاثة ارباع كاس من السكر في قالب مع ملعقتين من الماء على نار متوسطة ويهز من حين الى آخر حتى يحترق السكر.

يخفق البيض جيداً، يضاف اليه اللبن والفانيليا وما تبقى من السكر ويتابع الخفق حتى يتجانس المزيج. نخمس قطع الخبز بالمزيج ثم ترتب في قعر القالب وتغطى بقطع التفاح مع قليل من الزبيب. يعاد ترتيب قطع الخبز والتفاح والزبيب بالطريقة نفسها الى ان يغطي الخبز سطح القالب. يودع عليه ما تبقى من مزيج اللبن.

يدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة ثم يخرج من الفرن. تترك الحلوى حتى تبرد ثم تقطع وتقدم.

قطع من الخبز بالكرايميل والتفاح والزبيب. تقدم كطوى مغذية بعد وجبة خفيفة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

○ خمس عشرة قطعة من الخبز	○ نصف كاس من الزبيب (بلا بزر)
○ كاسان ونصف من اللبن (الحليب)	○ كاس وربع من السكر
○ ثلاث بيضات	○ ملعقتان كبيرتان من الماء
○ اربع حبات من التفاح مقطعة	○ ملعقة صغيرة من الفانيليا





## فلان دي كوكُ ال كاراميلو

*Flan Di Koko A La Caramello*

من الحلويات الاسبانية التقليدية. تحوي جوز الهند والكراميل وعصير البرتقال. تقدّم مزينة ببشر جوز الهند.

عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة وربع.

### المقادير

○ نصف كاس من السكر	○ صفار خمس بيضات
○ ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب) الساخن	○ ثلاثة أرباع كاس من السكر
○ ملعقة صغيرة من الفانيليا	○ ثلاث ملاعق كبيرة من عصير البرتقال
○ قليل من بشر الليمون الحامض	○ أربع ملاعق كبيرة من بشر جوز الهند
○ خمس بيضات	○ ملعقتان كبيرتان من الماء

### التحضير

يزوب نصف كاس من السكر في ملعقتين كبيرتين من الماء

ويترك على نار متوسطة حتى يصير لونه بنياً ويهزّ من حين الى آخر. يوزع الكراميل في قعر قالب وعلى جوانبه. يمزج اللبن والفانيليا وبشر الليمون في وعاء. يقلب على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يرفع الوعاء ثم يغطي ويترك جانباً مدة ربع ساعة.

يخفق صفار البيض والبيض والسكر في خفاقة كهربائية حتى يتجانس الخليط. يصبّ مزيج اللبن تدريجاً ويخفق باستمرار. يضاف عصير البرتقال ونصف كمية جوز الهند. يحرك الكل جيداً ويوزّع المزيج على الكراميل.

يوضع القالب في وعاء مملوء نصفه بالماء المغلي ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمسين دقيقة. ترفع الطوى، تترك لتبرد وتحفظ في الثلاجة. تحمّر ملعقتان من جوز الهند في مقلاة غير مدهونة بالزبدة أو الزيت. تقلب الحلوى في طبق التقديم.

تزيّن ببشر الجوز وتقدّم باردة.

## بانيليتس

### Panelets

حلى بالبطاطا الحلوة واللوز واللبن (الحليب). تغطى بالصنوبر المطحون. تقدم في الحفلات الرسمية.  
الكمية: تسع عشرة قطعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

#### المقادير

- |  |   |
|--|---|
| ○ حبة صغيرة من البطاطا الحلوة            | ○ نصف ملعقة صغيرة من بشر الليمون الحامض |
| ○ نصف كأس من السكر                       | ○ ملعقتان كبيرتان من اللبن (الحليب)     |
| ○ نصف كأس من اللوز المقشر والمطحون خشناً | ○ ثلاثة ارباع كأس من الصنوبر المطحون    |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا           | ○ صفار بيضة                             |
| ○ ملعقة كبيرة من زيت نباتي               |   |

#### التحضير

تسلق البطاطا مدة نصف ساعة. تلتش وتهرس. تخلط في خلاط كهربائي مدة خمس دقائق مع السكر وصفار البيضة واللوز والفانيليا وبشر الليمون. يقطع الخليط الى كرات صغيرة تغطى بالصنوبر ثم تدهن باللبن. ترتب الكرات في طبق خاص بالفرن مدهون بالزيت ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة.  
يمكن استبدال الصنوبر واللبن بمسحوق الكاكاو واللوز المطحون.

## نرانجا ريلينوس كون فريزاس

### Naranja Rellenos Con Fresas

برتقال محشو بالفراولة والفاكهة المجففة، من الطويلات الاسبانية اللذيذة. يقدم مع البسكويت.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

#### المقادير

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| ○ ست حبات من البرتقال كبيرة الحجم        | ○ كأس ونصف من اللبن (الحليب)   |
| ○ ربع كيلوغرام من الفراولة (الفريز)      | ○ صفار بيضة                    |
| ○ كأس من الزبيب                          | ○ ثلاثة ارباع كأس من السكر     |
| ○ ملعقة كبيرة من دقيق الذرة (كوبن فلوور) | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا |

تجؤف وينزع منها اللب بملعقة وسكين حادة ويقطع اللب إلى شرائح. تفرم الفراولة وتخلط مع الزبيب وشرائح البرتقال ويرع كأس من السكر ويحشى بها البرتقال المجؤف. يمزج، في مقلاة، صفار البيض مع دقيق الذرة واللبن والفانيليا وما تبقى من السكر. يحرك المزيج على نار خفيفة حتى يغلي ثم توزع الكريما فوق حبات البرتقال المحشوة بمعدل ملعقة من الكريما لكل برتقالة.  
يزين السطح بالزبيب وقطع الفراولة.

انتشرت زراعة الفراولة (الفريز) في القرن التاسع عشر في معظم دول العالم. تستهلك طازجة او تحفظ بالتجميد او التعليب. وبسبب تعرضها للعطب بسرعة، تزود قرب أماكن استهلاكها وتصنيعها.

#### التحضير

تقسم كل برتقالة الى قسمين أحدهما اكبر من الآخر.





## بان دي مانزانا

*Pan Di Mansana*

### التحضير

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً ثم يترك جانباً.  
يخفق صفار البيض ويضاف اليه نصف كمية السكر. يتابع  
الخفق حتى يتجانس المزيج. يضاف بياض البيض الى المزيج  
وينثر الباكينغ باودر. يحرك الكل جيداً ثم يصب في طبق  
خاص بالفرن مدهون بالزيت ومرشوش بالدقيق. يخلط ما تبقى  
من السكر مع القرفة.

يقشّر الموز ويقطع الى شرائح تغطس بخليط السكر  
والقرفة.

ترتب شرائح الموز فوق مزيج البيض ويقطع نصف التفاحة الى  
قسمين يوضعان في وسطه. يوزع خليط السكر والقرفة المتبقى على  
الموز.

يدخل الطبق الى فرن حار (٣٥٠ درجة مئوية) مدة نصف  
ساعة.

تقسم الكعكة الى شرائح وتقدم.

كعكة بلونز والتفاح والقرفة. حلوى لذيذة ومغذية. تقدم مع

شراب البريقال او الاناناس.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو:  
نصف ساعة.

### المقادير

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| ○ خمس بيضات          | ○ اربع حبات من الموز |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من | ○ نصف تفاحة          |
| الدقيق               | ○ كاس من السكر       |
| ○ نصف ملعقة صغيرة    | ○ ملعقة صغيرة من     |
| من الباكينغ باودر    | القرفة               |
| ○ ملعقة كبيرة من زيت |                      |
| نباتي                |                      |



# البرتغال

يطلق البرتغال من على مائدته رسالة حضارية، فيها الكثير من الحسرة والحنين. انها رسالة شواطئ المحيط الاطلسي، الذي ضاق بالمغامرين. كون البرتغال قطعة ارض سباحة في هذا المحيط اغرى سكانها منذ القديم بالابحار سعياً وراء اراض جديدة وثروات كبيرة. ولم يبق من تلك المغامرات سوى نكهة حنين الى الماضي تميّز اصناف الطبخ البرتغالي. يعتمد هذا الطبخ أساساً على الأسماك وعلى مهارة الطباخين في تنويع مذاقها واغنائها بصلصات مبتكرة. اهم هذه الأسماك تلك الملقبة بالزرقاء، من نوع «المرلان» والسريدن. وهناك اطعمة قديمة ريفية تذكر بالاصناف الشائعة في الجنوب الايطالي لكنها تتميز عنها بغناها بثمار البحر، فضلاً عما تحويه من لحوم المواشي والخضر النضرة والحبوب المغذية. وبعد هذه الأطباق اليومية يقدّم للبرتغاليين اصنافاً من الحلوى اختصوا بتحضيرها وحفظوا اسرارها، حتى قيل انهم من اهر صانعي الحلوى في العالم. تبقى الأسماك ملكة المائدة في البرتغال وقد ابدعت الاجيال المتعاقبة صلصات لذيدة لتطيب مذاقها. اشهر صلصاتهم صلصة الطماطم المكثفة. وهناك أيضاً صلصة غريبة ولذيذة مؤلفة من المايونيز وعصير البرتقال وجبات البندق وبياض بيضة مخفوق مع قليل من السكر. مختصر ما يُعرّف به المطبخ البرتغالي هو فن التحضير السهل والذي يتطلب دقة ومهارة في اعداد المواد للطهو، وفناً وعاطفة في تزيينها وتقديمها.



# مقبّلات

## كوجوميلو نو كريمي

Kojomelo No Creami

طبق من الفطر بالقشدة. يُقدّم مع الدجاج أو البط أو شرائح اللحم المقلية.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

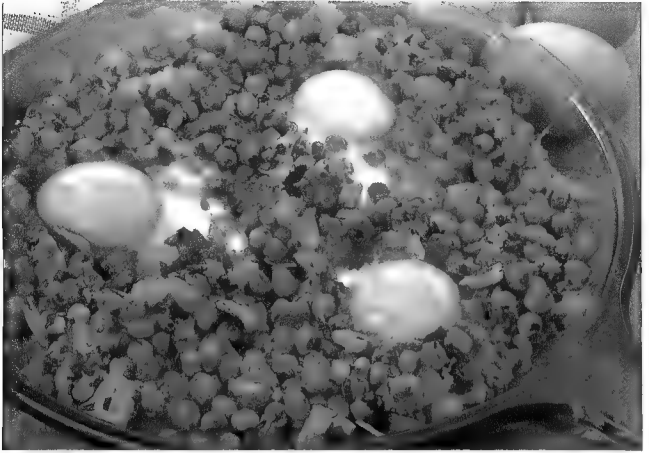
يفسل الفطر جيداً، تقطّع كل حبة منه الى قسمين ثم يصفى.  
يسخّن السمن في وعاء، يضاف اليه الفطر والملح والبهار. يحرك مدة دقيقة، تخفف النار ويغطّى الوعاء، يتابع الطهو مدة ربع ساعة.  
تضاف القشدة وعصير الليمون، وتقوَّى النار. يترك الكل يغلي مدة عشر دقائق.  
يصبّ الخليط في طبق التقديم. يُزيّن بقطع الخبز المقلية. يُقدّم ساخناً.

### المقادير

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| ○ كيلوغرام من الفطر             | ○ شرائح من الخبز         |
| ○ الطازج                        | ○ الافرنجي (بان كاريه)   |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي | ○ مقلية                  |
| ○ عصير نصف ليمونة               | ○ ملح و بهار بحسب الرغبة |
| ○ حامضة                         | ○ كاسان من القشدة        |







## أوفوس كوم إيرفيليا

*Ovos Kom Ervilia*

بيض بالبازلاء والخضار. طبق برتقالي شهبي. يقدم إلى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

- ثلاثة كيلوغرامات من البازلاء الخضراء أو علبة من البازلاء وزنها كيلوغرام
- بصلة مفرومة ناعما
- نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعما
- حبتان من الطماطم
- ملح وبهار وسكر بحسب الرغبة
- أربع بيضات
- ريع كيلوغرام من شرائح لحم البقر المحفوظ (الجونبون البقري المقطع)

### التحضير

تُقَفَّر البازلاء إذا كانت خضراء وتُسَلَق حتى تنضج. أما إذا كانت معلبة فإنها تُغسل وتُصَفَّى من دون الحاجة إلى سلقها. يذوّب السمن ويقلّى فيه اللحم مدة دقيقتين. يُضاف البصل والطماطم المقشّرة والمقطّعة وحبات البازلاء والبقدونس المفروم ويُقَلَّب الكل قليلاً بملعقة خشبية. يُصب مقدار قليل من الماء وتُترك المقللة على نار خفيفة حتى ينضج اللحم يُرش الملح والبهار والسكر وقبل أن تُرفع المقللة، يُضاف البيض وتُترك دقائق قليلة حتى ينضج. يُقدّم في المقللة.

## بولو دي بتاتا دوسي

Bolo Di Batuta Doci

طابق من البطاطا المهروسة مع البيض واللبن (الحليب). يمكن ان ينتثر عليها الملح أو السكر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

تسلق البطاطا في الماء. تترك حتى تبرد ثم تهرس بشوكة. يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً. يضاف اليه الصفار ويتابع الخفق. تضاف البطاطا المهروسة الى البيض مع الدقيق والزبدة واللبن والقرفة. يخفق الكل جيداً ثم يضاف السكر أو الملح. يصب المزيج في صينية ثم يدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى ينضج. يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| ○ صفار ست بيضات              | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة  |
| ○ بياض ست بيضات              | ○ كأس من اللبن           |
| ○ حبتان من البطاطا           | (الحليب)                 |
| ○ الحلو                      | ○ رشّة من القرفة         |
| ○ أربع ملاعق كبيرة من الدقيق | ○ سكر أو ملح بحسب الرغبة |

## كروكيت دي اتون

Croquette Di Attoon

من الأطباق البرتغالية المقلّبة. يحوي سمك الطون وصلصة المايونيز والجبن. يقدّم الى جانب السلطة والبطاطا المقلّية.

الكمية: عشرون قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| ○ كأس من سمك الطون                  | ○ رشّة من الصعتر   |
| ○ المخلّب                           | ○ ملعقتان كبيرتان من صلصة المايونيز                        |
| ○ ست ملاعق كبيرة من الكحك المدقوق   | ○ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض                       |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة         | ○ ملعقتان كبيرتان من الجبن الأصفر المبشور (Cheddar Cheese) |
| ○ بصلة صغيرة الحجم مفرومة           | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح                                 |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح          | ○ رشّة من الفلفل الأسود                                    |
| ○ كأس من الكورن فليكس المطحون خفياً |  |

يخلط الكحك المدقوق بما تبقى من الزبدة في وعاء ويضاف اليه البصل والطون والملح والفلفل والصعتر وصلصة المايونيز وعصير الليمون والجبن. يخلط الكل جيداً. يقسم الخليط ويصنع منه باليدين كرات صغيرة. تغمس الكرات بالكورن فليكس المطحون ثم ترتب في صينية. تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق حتى تحمر.

تُحفظ الزبدة، بوضعها في وعاء مغطى بإحكام وفي جو بارد تراوح حرارته بين صفر وعشر درجات. وتُبعد الزبدة عن اشعة الشمس وعن الاحتكاك بالمعادن خصوصاً الحديد والنحاس.

### التحضير

تدهن صينية بملعقة من الزبدة. يصفى الطون من الزيت ويقتت باليد.

# سَلَاة

## سالادا دي باكالاو

Salada Di Bakalao

فيليه السمك مع البطاطا والبيض والبقدونس. يقدّم الطبق ساخناً إلى جانب أوراق الخس.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: ساعة وعشرون دقيقة.

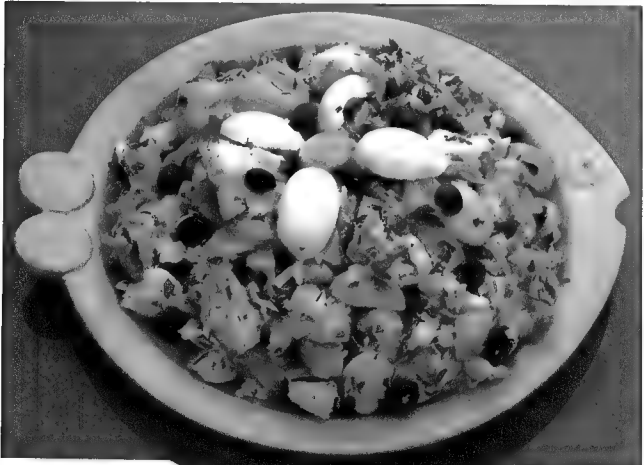
### التحضير

تسلق البطاطا مدة أربعين دقيقة ويسلق البيض مدة ربع ساعة وتسلق شرائح فيليه السمك مع شريحة الليمون مدة عشر دقائق. تقلى شرائح البصل بالزيت في وعاء حتى تذبل. يضاف إليها الزيتون. يوضع الوعاء على نار متوسطة مدة خمس دقائق.

تقسّم البطاطا والبيض إلى مكعبات. يقطع السمك باليد إلى قطع صغيرة ويضاف إلى خليط البصل مع البطاطا والبيض والبقدونس. ينثر الملح والفلفل ويتابع الطهو على نار متوسطة مدة خمس دقائق. يقدّم الطبق ساخناً.

### المقادير

- |                               |                                  |
|-------------------------------|----------------------------------|
| ○ ثلاث حبات من البصل          | ○ ست حبات من البطاطا             |
| ○ كبيرة الحجم مقطعة إلى شرائح | ○ بيضتان                         |
| ○ قطعتان من فيليه السمك       | ○ نصف كاس من الزيتون المقطّع     |
| ○ ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة  | ○ نصف حزمة من البقدونس مفروم     |
| ○ شريحة من الليمون الحامض     | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون |



# طَبَقْ أَوَّل

## تورتا دي بريزونتو

Torta Di Présounto

تورتا مع صلصة اللبن (الحليب) والجبن واللحم. طبق برتغالي  
لذيذ الطعم وسريع التحضير. يقدم الى جانب سلطة الخضار.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة  
الطهو: أربعون دقيقة.

### التحضير

يدهن وعاء مستطيل خاص بالفرن بالزبدة. نعد العجينة  
حتى تغطي قعر الوعاء وجوانبه.  
يخفق البيض مع الملح. يضاف اللبن ويتابع الخفق. يصب  
المزيج فوق العجينة، توزع عليها قطع الجبن وتغطى بقطع  
من شرائح اللحم المجفف.  
يدخل الوعاء الى الفرن مدة أربعين دقيقة حتى تنضج  
التورتا وتحمّر. نلقم ساخنة.

### المقادير

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| ○ كاس من جبن الشيفوان  | ○ مغلف من العجينة      |
| ○ المقطع               | ○ الموزة (Puff Pastry) |
| ○ كاس من شرائح لحم     | ○ نصف كاس من اللبن     |
| ○ البقر المجفف والمقطع | ○ (الحليب)             |
| ○ ملعقة صغيرة من       | ○ بيضتان               |
| الزبدة                 | ○ ملح بحسب الرغبة      |

## ماكاراو ريال

Macarao Reyul

من المعجنات البرتغالية المخبّبة. صنف من المعكرونة بصلصة  
الطماطم والفطر والفليفلة الخضراء. تقدّم ساخنة الى جانب  
السلطة.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
ساعة.

### التحضير

تسلق المعكرونة في الماء وتترك تغلي مدة عشر دقائق ثم  
تفصل وتصفى. تخلط صلصة الطماطم مع الزيتون وصلصة  
التباسكو. يضاف الملح ومكعب المرق ومسحوق الفلفل والبهار  
الطو.  
تنوّب الزبدة في مقلاة. يقلى فيها البصل والفليفلة مع  
الفطر والثوم وتترك على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يضاف  
الخليط الى صلصة الطماطم ويمزج جيداً.  
يوضع نصف كمية المعكرونة في طبق خاص ويغطى  
بنصف كمية الصلصة ثم يوزع القسم المتبقي من المعكرونة  
وتغطى ببياض الصلصة. ينثر الجبن على سطح الطبق ويدخل  
الى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) مدة نصف  
ساعة حتى يسيل الجبن.  
يقدم ساخناً.

### المقادير

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| ○ ربع ملعقة صغيرة من | ○ كاس من المعكرونة    |
| مسحوق الفلفل         | ○ الصغيرة الحجم       |
| ○ رشة من البهار الطو | ○ ثلاثة أرباع كاس من  |
| ○ نصف كاس من الفطر   | صلصة الطماطم          |
| ○ ربع كاس من البصل   | ○ ربع كاس من الزيتون  |
| ○ المفروم            | ○ المقطع              |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ نصف ملعقة صغيرة     |
| الفليفلة الخضراء     | من صلصة التباسكو      |
| ○ المفرومة           | ○ نصف ملعقة صغيرة     |
| ○ فص من الثوم مدقوق  | من الملح              |
| ○ ربع كاس من الجبن   | ○ أربع ملاعق كبيرة من |
| المبشور              | الزبدة                |
|                      | ○ مكعب من مرق الدجاج  |



# طَبَق رَئِيسِي

## روستو اسادو

Rosto Assado

شرائح من الروستو مطهوه بحساء البصل والفطر. تُقدَّم الى جانب اطباق الخضار المسلوقة والسلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

### التحضير

يُغَطَّى قعر صينية مستطيلة بورق المينيوم. يُفرك اللحم بالملح والبهار ثم يُرتَّب في الصينية.  
يُمزج حساء الفطر وحساء البصل بالماء ويُصب فوق اللحم. تُتَّى اطراف ورق الالينيوم لتغطّي سطح الصينية بكامله.

تُدخّل الصينية الى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) حتى ينضج اللحم. يُقَطّع اللحم الى شرائح ويُقدَّم الى جانب طبق من الخضار المسلوقة.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من لحم
- البصل
- كاس من الماء
- ملح وبهار
- مغلّف من حساء الفطر

## كارني دي فورما

Carni Di Forma

قالب من اللحم مع الخبز الافرنجي والخضر. يُقدَّم مغلّى بالصلصة المحضرة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### المقادير

- كيلوغرام من لحم
- العجل مفروم
- ربع كاس من الكعك
- ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات

### مقادير الحشو

- ست شرائح من الخبز
- الافرنجي
- مكعبين من مرق اللحم
- موزّبان من نصف كاس
- من الماء المغلي
- نصف كاس من الكرفس
- المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق
- ملعقتان كبيرتان من الطليظة الخضراء المفرومة
- ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم
- بيضة
- فلفل بحسب الرغبة

### مقادير الصلصة

- ست ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر البني اللون
- ملعقة صغيرة من الخردل
- نصف ملعقة صغيرة من صلصة وورسترشاير

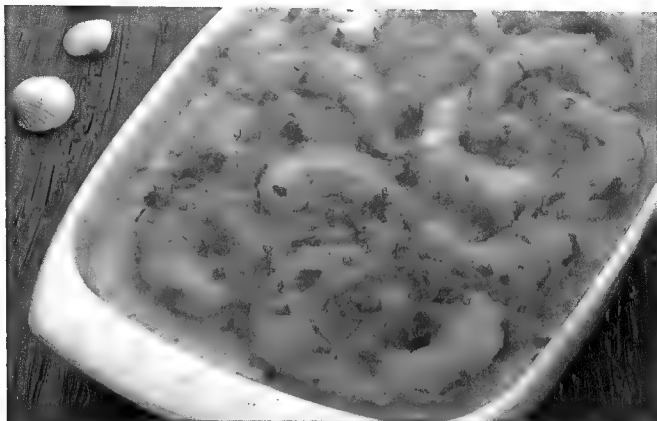
### التحضير

تتملّع شرائح الخبز الى مكعبات صغيرة وتحمّص. تُزوَّب الزبدة في وعاء وتقلي فيها قطع الخبز مدة نصف دقيقة. يرفع الوعاء عن النار. يصبّ فيه نصف كمية المرق مع الكرفس والكعك المدقوق والفليفل والبصل. تخفق البيضة بشوكة في وعاء صغير وتضاف الى الخليط مع الملح والفلفل. يخلط الكل جيداً.

تُمزج صلصة الطماطم في وعاء مع السكر والخردل وصلصة وورسترشاير. يخلط اللحم مع الكعك المدقوق والبصل وما تبقى من المرق. يضاف الملح والبهارات. يحرّك الكل حتى يمتزج.

تدهن صينية بالزبدة. يقسّم خليط اللحم الى قسمين. يمدّ القسم الاول في قعر الصينية ويغطى بالحشو ثم يمدّ القسم الثاني وتوزع عليه الصلصة. تدخّل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج محتواها.  
يقطع قالب اللحم الى شرائح ويُقدَّم.





## تورتا دي كامراو

*Torta Di Kamrau*

تورتا بالبطاطا واللبن والقريديس. تزِين بالجبن المبشور.  
تكسيها الصلصة الحريفة مذاقاً لذيذاً.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

تسلق البطاطا. تقشّر وتترك لتبرد. تهرس في وعاء بمطحنة الخضر. يصب فوقها اللبن ثم صفار البيض والزبدة والدقيق وقليل من الملح والصلصة الحمراء الحريفة. يخلط الكل جيداً حتى يتجانس. يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً ويضاف الى المزيج مع الاستمرار في التحريك. تدهن صينية بالزبدة وترش بالدقيق، يصب فيها المزيج وتترك جانباً. ينظف القريديس وينقع في الماء المملح مدة ست دقائق. يسلق مع الطماطم والبصل والبقدونس والملح والبهار والزيت وقليل من الصلصة الحريفة.

يدخل مزيج البطاطا إلى فرن ساخن مدة ثلاث ساعات حتى يبدأ بالنضج. تخرج الصينية ويوزّع عليها خليط القريديس والجبن المبشور.

يعاد ادخالها ثانية الى الفرن، يتابع الطهو مدة سبع دقائق حتى يسيل الجبن. يقدم الطبق ساخناً.

### المقادير

○ نصف كيلو غرام من البطاطا	○ صلصة حمراء حريفة بحسب الرغبة
○ كيلو غرام من القريديس (الجمبري)	○ ثلاث حبات من الطماطم
○ كأس من اللبن (الحليب)	○ ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
○ صفار أربع بيضات	○ نصف ملعقة كبيرة من زيت نباتي
○ بياض أربع بيضات	○ نصف ملعقة صغيرة من الملح
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ نصف ملعقة صغيرة من البهار
○ ست ملاعق كبيرة من الدقيق	○ ربع كيلو غرام من جبن پارميزان، المبشور
○ بصل	



# كاسارولا دي كوفيفلور

Cassarola Di Covifloor

قرنبيط بالصلصة مع الخبز المقلي. يزين بالجبن المبشور. يقدم ساخناً مع سلطة الخضار.  
عدد الأشخاص ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

## التحضير

يفصل القرنبيط ويُقطع الى زهيرات. يسلق بالماء المالح مدة عشر دقائق ثم يصفى.

تذوب ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة في مقلاة وتقلي فيها مكعبات الخبز حتى يصير لونها ذهبياً. تذوب ملعقتان من الزبدة في وعاء ويقل فيها البصل ويضاف اليه الدقيق والملح والفلفل. يترك الخليط حتى يغلي ثم يرفع الوعاء عن النار. يصب اللبن والماء فوق الخليط تدريجاً مع التحريك المستمر. يعاد الوعاء الى النار مدة دقيقتين حتى تتخذ الصلصة.

يخفق صفار البيض مع ثلاث ملاعق كبيرة من الصلصة ويصب المزيج فوقه. تخفف النار ويحرك المزيج مدة خمس دقائق. يضاف جبن «بارميزان» وعصير الليمون. يحرك الكل جيداً. يرتب نصف كمية زهيرات القرنبيط في طبق التقديم. يصب فوقها نصف كمية الصلصة وتغطى بما تبقى من القرنبيط ثم توزع الصلصة المتبقية.

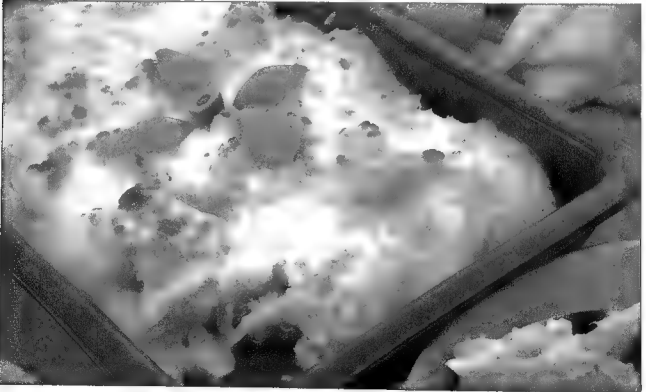
يرش الجبن الاصفر على سطح الطبق وترتب مكعبات الخبز على جوانبه. يدخل الطبق الى فرن ساخن (٣٥٠ درجة مئوية) مدة نصف ساعة. يقدم ساخناً.

## المقادير

- حبة من زهر القرنبيط
- كبيرة الحجم
- نصف كاس من الجبن
- الاصفر المبشور (chedder)
- Cheese
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- قطعة من الخبز
- الافرنجي مقطعة الى مكعبات

## مقادير الصلصة

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ست ملاعق كبيرة من الماء
- صفار بيضتين
- ربع كاس من مسحوق جبن البارميزان
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- البصل المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- ثلاثة ارباع كاس من اللبن (الحليب) المركز
- غير المحلى



## فيجاو أ بورتوجيزا

Feijo A Portuguesa

طبق رئيسي من الأاصوليات بالقسم والتسم يقدم مع سلطة  
الخبز والكزبرة والخم  
عدد الأشخاص: 4 شعبة، مدة التحضير: نصف ساعة، عدد  
الطبق: 4 طبق

### المكونات

- كيسونواس م من
- الأاصوليات العريضة
- صلصة كزبرة من سم
- نباتي
- نصف كأس من
- الكافور
- كيمونواس م من لحم
- خبز مطبوخ
- نصف كأس من
- شرائح لحم البقر
- المطبوخ والتطبخ
- ورقة من الدار
- خبثان من المصلح
- مفروشات
- فستق من السم
- مفروشات
- خبثان من الكزبرة
- مفروشة
- خبثان من المصلح
- مفروشة
- مشر ومشر ومشر
- يمشب الزينة
- ماء يمشب الحماة

### التحضير

تقطع الأاصوليات في الماء مدة يوم كامل ثم تصفى ويمن  
السمن في وعاء المسطوي وتلقى فيه البصل والخبز والكزبرة  
يضاف لهم البقر المطبوخ وتلقى مع السمون نصف كأس من  
الماء ويخلى مدة ثلاث ساعة على نار متوسطة يرفع الخطأ  
وتصطف الأاصوليات والمفروشات وقطع شرائح اللحم والدار  
وتنقش وتنقش والمفروشات والمفروشات يمشب الماء يمشب الحماة  
ثم يمشى الوعاء من جديد وتلقى الطور مدة ربع ساعة  
يقدم الطبق مسحوقاً

# حلويات

## بودين دي باو

Podine Di Pao

كعكة من جوز الهند واللبن (الحليب) المكثف. من حلويات الضيافة الشهية.

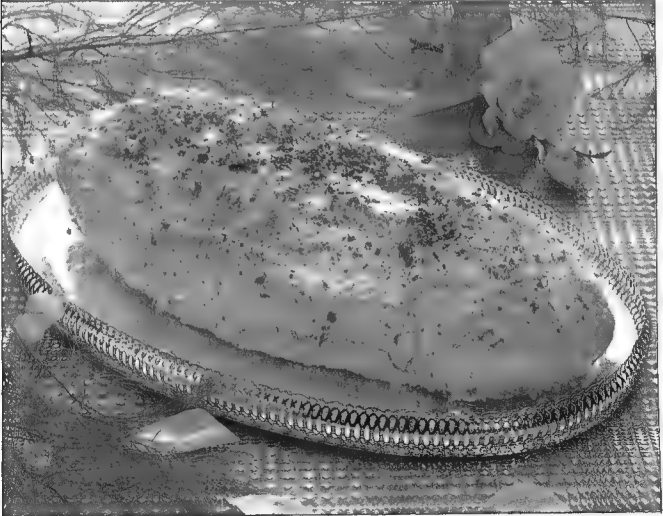
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

### التحضير

تزال قشرة الخبز البنية اللون. يقطع القلب الى اهرام صغيرة وتترك الاجزاء المقطعة موصولة في اسفل القلب. تدهن صينية خاصة بالفرن بالزبدة. يوضع قالب الخبز المقطع فيها. تدهن جوانبه وطبقته العليا باللبن المكثف. يرش اللوز المطحون وبرش جوز الهند على القلب. يوضع في فرن متوسط الحرارة مدة ثلث ساعة او حتى يحمّر سطحه.

### المقادير

- |                                       |                                |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| ○ قالب خبز كامل (غير مقطّع الى شرائح) | ○ نصف كاس من جوز الهند المبشور |
| ○ علبه من اللبن (الحليب) المكثف       | ○ ربع كاس من اللوز المطحون     |



## شوكاليندا

Shocalinda

حلى برتغالية بالكاكو والبسكويت. تقدّم باردة بعد تزيينها باللوز المحمص.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة التبريد: اثنتا عشرة ساعة.

### التحضير

تدهن صينية مربعة بالزبدة. يوزّع البسكويت المطحون في قعرها وعلى جوانبها.  
يخط السكر مع الكاكو في وعاء. يضاف البيض والزبدة والفانيليا. يمزج الكل جيداً حتى يشتدّ. يوزع المزيج على البسكويت بملعقة كبيرة. يرش اللوز على سطحه ويضغط قليلاً بملعقة.  
تحفظ الصينية في الثلاجة مدة اثنتي عشرة ساعة. تقدم الحلوى باردة.

### المقادير

○ ربع كأس من اللوز	○ ربع كأس من الكاكو
○ الملح والمحمص	○ ربع كأس من الزبدة
○ ثمانتي قطع من البسكويت مطحونة	○ بيضتان
○ كأس من السكر الناعم	○ ملعقة صغيرة من الفانيليا

## بولو برانكو

Bolo Branco

حلى برتغالية من اللبن (الحليب) والبيض ودقيق الذرة. يمكن تناولها مع القهوة أو الشاي.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

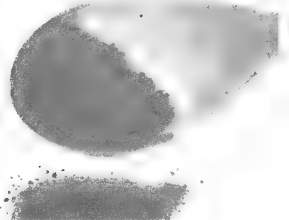
### التحضير

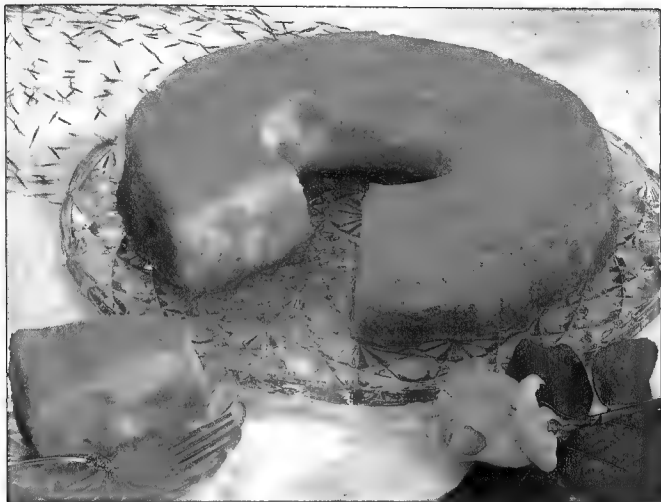
تخفق الزبدة مع السكر. يُضاف البيض تدريجاً مع الاستمرار في الخفق.  
ينخل الدقيق مع دقيق الذرة والباكينغ باوور ويضاف مع اللبن إلى المزيج تدريجاً. يتابع الخفق مدة خمس دقائق حتى يمتزج الكل.  
تدهن صينية بالزبدة وترش بالدقيق. يصب فيها المزيج ويدخل إلى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى ينضج.

### المقادير

○ نصف كأس من الزبدة	○ نصف كأس من دقيق الذرة
○ كأس من السكر	○ ثلاث بيضات
○ نصف كأس من اللبن (الحليب)	○ ملعقة كبيرة من الباكينغ باوور
○ كأس من الدقيق	

موطن الكاكو الأصلي بلاد المكسيك حيث كان يطلق على هذه المادة اسم «تيوبروماكاكو» ومعناه غذاء العظام. تعتبر هذه المادة القوام الرئيسي للشوكولا. يعدّ من الكاكو مشروب لذيذ ويمكن إضافة اللبن (الحليب) إليه.





## بودين دي ناتال

*Poudine Di Natal*

كريم كراميل بالبسكويات والفاكهة المجففة. من الطويلات  
البرتغالية الشهية. تقدم باردة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:  
عشرون دقيقة.

### التحضير

يمزج اللبن المكثف مع البيض وعصير العنب في خلاط  
كهربياني. يضاف اللبن ويتابع الخفق.  
يخلط البسكويات المكسرة مع الفاكهة المجففة في وعاء. يذوب  
السكر في قالب على نار خفيفة حتى يصير لونه بنياً (كراميل).  
يصب فيه خليط الفاكهة المجففة وتوزع عليه الصلصة  
المحضرة. يوضع القالب في وعاء مليء بالماء على نار متوسطة  
مدة عشرين دقيقة.  
يرفع القالب من الوعاء. يترك ليبرد ثم يقبل على طبق  
التقديم.

### المقادير

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| ○ ثلاث بيضات         | ○ كاس من اللبن    |
| ○ كاس من البسكويات   | ○ (الحليب) المكثف |
| ○ المكسرة            | ○ والمحلى         |
| ○ نصف كاس من الفاكهة | ○ كاسان من اللبن  |
| ○ المجففة            | ○ (الحليب)        |
| ○ ثلاثة أرباع كاس من | ○ ربع كاس من عصير |
| ○ السكر              | ○ العنب           |

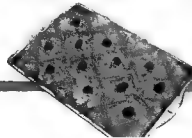


# ايطاليا

المناخ والدول المجاورة والتقاليد الشعبية والخصائص الجغرافية كلها، جعلت اساليب الطهو تختلف بين منطقة ايطالية واخرى. في الشمال مثلاً تستعمل الزبدة بكثرة بينما يحل محلها زيت الزيتون في مناطق الجنوب. والارز النامي في الشمال ينافس المعجنات في تصدُر موائده، والمناطق القريبة من البحر يتناول سكانها الكثير من الاسماك وثمار البحر. ويقال ان الطوى الشهية المصنوعة في مناطق الشمال لها نكهة المانية. لكن في كل مناطق ايطاليا تبدو المائدة غنية ولها طابع مُميّز. تبدأ الوجبة بما قبل المعجنات ويليه حساء او صنف من المعجنات، ويتبعه صنف من الخضّر ثم الطبق الرئيسي واساسه اللحم او السمك مرفق بسلطة الخضّر. وتكتمل الوجبة بفاكهة نضرة او احد اصناف الطوى الكثيرة. الجبن يؤكل قبل المعجنات، أو مطهواً مع الطعام. اشتهرت ايطاليا بالمعجنات المعتمدة

على الدقيق والبيض وزيت الزيتون والملونة بالسبانخ والشمندر. وهي متوافرة في الاسواق باشكال ومذاقات جدّ متنوعة. لكن الايطاليين يعتقدون ان اعداد المعجنات في المنزل بالطرق التقليدية يعطي نتائج افضل من شرائها مصنعة ومغلّفة. تؤكل المعجنات باردة او ساخنة، ومرفقة بصلصة الطماطم البسيطة، او بصلصة غنية بطورها المزاج الفردي فيضيف اليها ثمار البحر واللحوم والاجبان والاعشاب. اشهر المعجنات الايطالية السباغيتي و«البيتزا»

التي تحوّلت الى طعام سريع مرغوب عالمياً، وايضاً اللحوم المقدّدة التي تتفنن ايطاليا صناعتها وتصدّرها بكثرة الى العالم، واهمها المرتديلا والسلامة.



# مقبّلات

## كارباتشو

Carpacho

شرائح اللحم النيء مع الفطر والجبن، طبق شهي يقدم كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

### التحضير

توضع قطعة اللحم في قسم التجميد في الشلاجة مدة ساعتين حتى يسهل تقطيعها. تقطع الى شرائح رقيقة جداً. ترتّب في طبق التقديم وينثر عليها الملح والبهار. ينظف الفطر ويفسل بسرعة، يجفف ويقطع الى شرائح طولية رقيقة، تؤدّع على اللحم كما يوزع الجبن المقطع الى شرائح رقيقة. يمزج الزيت مع عصير الليمون والبقدونس والملح والبهار. يصب المزيج فوق اللحم ويقدم فوراً.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم الطلّج (فيليه)
- او اية قطعة خالية من الدهن
- ربع كيلوغرام من الفطر
- مئة غرام من الجبن الاصفر (جرانا)
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من زيت نباتي
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

## وفا ان جوتشو

Wova In Gocho

بيض محشو بالبقدونس المفروم واوراق البصل الاخضر. يقدّم كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

- خمس بيضات مسلوقة جيداً
- ملعقة كبيرة من حبات الانيسون (يانسون)
- ملعقة كبيرة من اوراق البصل الاخضر المفرومة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة (تشيلي)
- ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
- ملعقة كبيرة من الزبدة الطرية
- حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة

حادة وبحذر حتى لا يفتّت القشر. يرفع البيض والصفار بلطف بملعقة ويحافظ على قشر البيض سليماً. يُهرس الصفار والبيض بشوكة ويضاف الى نصف كمية البقدونس المفروم ناعماً، وحبات الانيسون واوراق البصل المفرومة ناعماً والزبدة والملح والبهار ومسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة (الحرّ). يقبّل الكل حتى يتجانس الخليط ويتماسك. ترتّب القشور في طبق خاص بالفن ويحشى كل نصف بالبحشو المحض وينثر على سطحه الكعك المدقوق. يُدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة (٢٢٠ درجة مئوية) مدة عشر دقائق.

يرفع من الفرن، يزَيّن بما تبقى من البقدونس المفروم. يقدم ساخناً.

### التحضير

يقطّع البيض المسلوقة مع قشره طولياً الى نصفين بسكين







## فوكاتشاكون ليه اوليفيه

*Focacha Con Le Olive*

صنف من المعجنات بالزيتون المفروم، من الاصناف الايطالية اللذيذة والشهيرة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

○ نصف كاس من زيت الزيتون	○ نصف كيلوغرام من عجينة الخبز المخمرة
○ نصف ملعقة صغيرة من الملح	○ نصف كيلوغرام من الزيتون
○ ربع ملعقة صغيرة من البهار	

تُزال النوى من حبات الزيتون. يسخن الفرن إلى ٢٠٠ درجة مئوية.

تقزم حبات الزيتون الخالية من النوى فرماً ناعماً بسكين او بمطحنة كهربائية وينثر عليها الملح والبهار.

يخلط الزيتون المفروم مع العجين خلطاً جيداً باليدين حتى يتماسك العجين مع الزيتون.

تدهن صينية خاصة بالفرن بقليل من الزيت ويمد العجين بالاصابع ليغطي قعرها.

تخبز في فرن ساخن مدة نصف ساعة ويصب الزيت الباقي عليها فور إخراجها من الفرن.

### التحضير

يضاف مقدار خمس ملاعق من زيت الزيتون الى العجين. يعجن بأصابع اليد حتى يتشرب العجين كل الزيت ويترك مدة ساعة حتى يرتاح.

## بيبيروني ال اوليو

Peperoni Al Olio

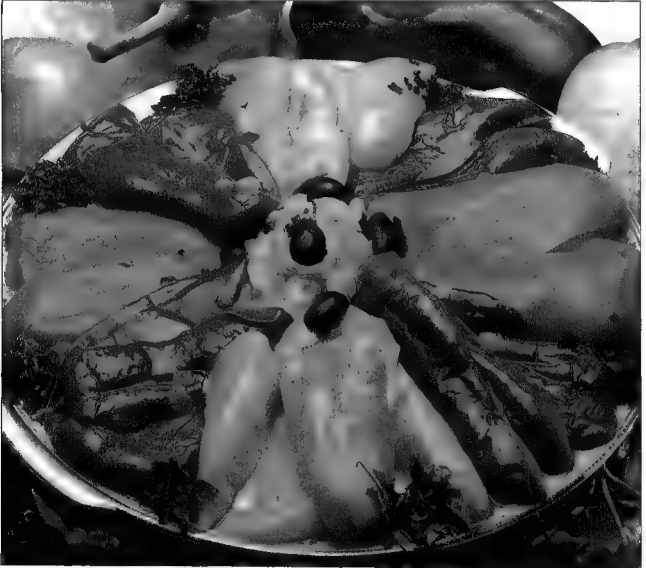
فليفلة بالزيت والبصل والثوم. من المقبلات الايطالية اللذيذة.  
تقدّم الى جانب البطاطا المهروسة.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة  
الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

تغسل الفليفلة وتقطع الى قطع طولية تزال منها العروق  
والبرز. تقطع البصلة الى حلقات رقيقة.  
يقلى البصل والثوم في الزيت حتى يذبل. ثم تضاف اليهما  
الفليفلة المقطعة.  
يتبل الخليط بالملح. يصب فوقه قليل من الماء ويترك مغطى  
على نار خفيفة حتى ينضج.

### المقادير

- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| ○ ثمانى حبات من الفليفلة | ○ ملح بحسب الرغبة  |
| ○ الحزينة (الحرة)        | ○ فصان من الثوم    |
| ○ بصل                    | ○ مدقون            |
| ○ نصف كاس من الزيت       | ○ نصف كاس من الماء |



# بومودوري ريبيني دي باستا

Pomodori Ripeni Di Pasta

طماطم محشوة بالمعكرونة المسلوقة. تؤكل كطبق من المقبلات الساخنة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاثة اربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة اربع ساعة.

## التحضير

توضع المعكرونة في ماء مغلي ومملح وتسلق نصف سلق. يزال رأس الطماطم بسكين حادة ويغزغ جوفها بملقعة، ثم تنظف من بذرها. تلمر وريقات الريحان ويضاف اليها الثوم المدقوق والمعكرونة المسلوقة ونصف كمية صلصة الطماطم ولب الطماطم والجبن والملح والبهار. يخلط الكل ويضاف اليه قليل من الزيت.

يُنشر قليل من الملح داخل كل حبة من حبات الطماطم وتحشى بملقعة بالشعشع المحضر. ترتب في صينية خاصة بالفرن ويضاف إليها باقي صلصة الطماطم المذوّب في كأس من الماء وقليل من الزيت. تدخل إلى فرن ساخن وتترك مدة نصف ساعة، مع إضافة قليل من الماء الساخن إذا قلّ المرق. تقدّم ساخنة.

## المقادير

- |   |  |
|---|--|
| ○ ثماني حبات من الطماطم                         | ○ ربطة من ورق الريحان (البازليكو)                          |
| ○ كأس من المعكرونة الصغيرة الحجم                | ○ ملعقتان كبيرتان من جبن البرميزان او الجبن الابيض المحضون |
| ○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) | ○ زيت نباتي  |
| ○ فص من الثوم مدقوق                             | ○ رشّة من البهار   |
|   | ○ رشّة من الملح  |

# كارتشوفي الارومانا

Carchofi A La Romana

الطيب وزيت الزيتون حتى يتجانس ثم يترك ليترتاح مدة ساعة.

يخفق بياض البياض البيضاء حتى يجمد ويضاف الى مزيج الدقيق. تنزع الارباق القاسية من حبات الارضي شوكي وتزال رؤوسها. تقسم كل حبة الى اثنتي عشرة قطعة رفيعة تغمس بمزيج الدقيق والبيض وتقلي بالزيت الساخن حتى يصير لونها ذهبياً. تجفّف على ورق نشاف وتقدّم مع شرائح الليمون.

ارضي شوكي باللبن والدقيق والبيض. تقدّم مقلية ومزيّنة بشرائح الليمون.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- |                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| ○ سبع حبات من الارضي شوكي (الخرشوف) | ○ كأس من الدقيق                  |
| ○ الصغيرة الحجم                     | ○ بيضة                           |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة             | ○ كأس ونصف من اللبن (الحليب)     |
| ○ رشّة من مسحوق جوز الطيب           | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون |
| ○ زيت نباتي للقلي بحسب الحاجة       | ○ حبة من الليمون                 |
|                                     | ○ الحامض مقطّعة الى شرائح طويلة  |

الارضي شوكي نبات مصدره غرب حوض البحر المتوسط. يزرع بكثرة في فرنسا وبلجيكا وغيرها من المناطق التي تحوي تربة خصبة ومناخاً رطباً. نكهته لذيدة. وكلما كانت الحبة صغيرة كلما كانت اطرى. يقدم الارضي شوكي مطهواً مع الصلصة او كطبق من السلطة.

## التحضير

يخلط الدقيق مع صفار البياض واللبن والملح والبهار وجوز

# كابوناتا سيتشيليانا

Caponata Siciliana

طبق من الخضّر بالخل والصنوبر والكبر. يقدّم مع أطباق اللحوم كافة.

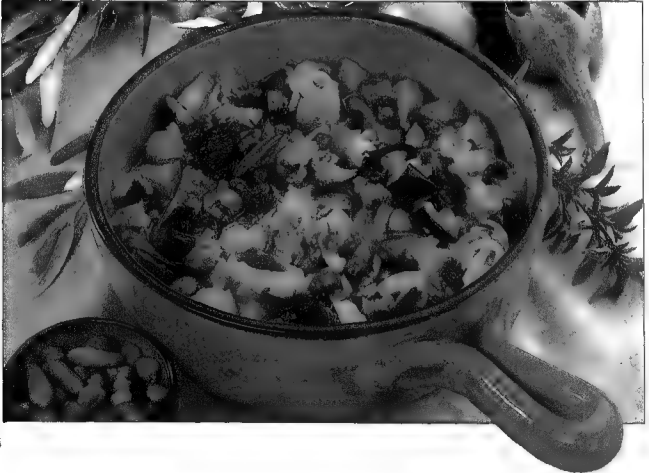
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## المقادير

- |  |  |
|--|--|
| ○ حبة من الفليفلة                        | ○ حبة من الطماطم                             |
| ○ حبة من الباذنجان                       | ○ نصف كأس من الخل                            |
| ○ حبتان من الكوسا                        | ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً |
| ○ حبتان من البطاطا                       | ○ نصف كأس من الزيتون الأسود                  |
| ○ بصل صغيرة مفرومة على شكل أهلة (الجنحة) | ○ نصف ملعقة صغيرة من السكر                   |
| ○ ملعقة كبيرة من الكزبر                  | ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة                      |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة                  |  |
| أو سمن نباتي                             |  |

## التحضير

تغسل الخضّر، يقشّر الباذنجان والبطاطا ويقطّع الكل الى قطع صغيرة.  
يقلّى البصل بالزبدة حتى يذبل، تضاف اليه الخضّر مع الملح والفلفل ويترك الكل على نار متوسطة بضع دقائق.  
يصبّ الخل مع الصنوبر والكبر والزيتون الأسود والبقدونس المفروم والسكر ويتابع الطهو على نار خفيفة في الوعاء المغطى مدة نصف ساعة حتى يتمّ النضج.  
يقدّم هذا الطبق بارداً أو ساخناً.





## فريتاتا دي سبيناتشي

*Fritata Di Spinachi*

عجة بالسبانخ والجبن المبشور والثوم. تقدّم كصنف من المقبلات الى جانب السلطة أو المخلّلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من السبانخ	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ملعقة كبيرة من الزبدة	○ ربع ملعقة صغيرة من جوز الطيب
○ ست بيضات	○ حبة من الطماطم مقطعة الى شرائح
○ اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي	○ بضع اوراق من الخس مقطعة
○ فصين من الثوم	○ ليمونة حامضة مقطعة
○ ملعقة كبيرة من الجبن المبشور	○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
○ ست حبات من الفجل	

### التحضير

ينقى السبانخ ويغرم. يغسل مرات عدة ويسلق في الماء المملح مدة ربع ساعة ثم يصفى ويعصر باليد. تسخن الزبدة في وعاء على النار ويقلّى فيها الثوم. يضاف السبانخ الى الوعاء ويترك مدة عشر دقائق. يخفق البيض مع الجبن المبشور والملح والبهار وجوز الطيب ثم يضاف الى خليط السبانخ مع التقليب. يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويقلّى الخليط حتى يحمرّ. تقدم العجة في طبق وتقطّع الى اجزاء ثم تُزَيّن بشرائح الطماطم والفجل وقطع الليمون والبقدونس المفروم والخس.

# كروستيني أسالمونيه

Crostini A Salmone

طبق من المقرّبات الفاخرة والشهية، مضر من السلمون  
المدخن والكافيار. يقدّم في المناسبات المميزة.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

## المقادير

○ خمس شرائح من سمك السلمون المدخن	○ حبتان من الليمون الحامض
○ نصف كاس من الزبدة	○ بضع أوراق من البقدونس
○ خمس ملاعق كبيرة من الكافيار	○ شرائح من الخبز رقيقة (بان كاريه)
○ بيضتان مسلوقتان	

## التحضير

يقشّر البيض ويفصل البياض عن الصفار ويهرس كل منهما

بشوكة. يقلّب الكافيار بملعقة بحذر حتى تنفصل حباته عن بعضها، تنقسم كل شريحة من السلمون الى قسمين، تلف كل شريحة على شكل مخروطي، وتغطى بالكافيار. يحمّص الخبز وينقسم الزبدة الى قطع صغيرة مزخرفة وتوضع في الثلاجة حتى تبرد، وتحافظ على شكلها، ترتب الشرائح الحشوة في طبق موضوع سابقاً في الثلاجة. يزيّن الطبق بالبقدونس وصفار البيض ويباضه وقطع الليمون. يقدّم مع الخبز والزبدة.

# كروكيت دي ريزو

Croquette Di Riso

كرات من الارز والجبن الاصفر محشوة بالجبن الابيض  
ومغمّسة بالكعك المذقوق والبيض. تقدّم مقلية ومزينة  
بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة  
الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

○ نصف كيلوغرام من الارز	○ بيضتان
○ ملعقة كبيرة من الزبدة	○ أربع كؤوس من مرق اللحم
○ قطعة متوسطة الحجم من الجبن الابيض (مونزاريللا)	○ كاس ونصف من الكعك المذقوق
○ خمس ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور (جرانانا)	○ زيت للفry بحسب الحاجة
	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

## التحضير

تدوّب الزبدة في ماء عميق ويقلّب فيها الارز بملعقة

خشبية مدة ثلاث دقائق. يصبّ مرق اللحم الساخن ويذاب الطهو على نار خفيفة حتى يمتص الارز كل المرق. يضاف الجبن الاصفر والملح والبهار ثم يقلّب خليط الارز فوق طبق كبير ويترك حتى يبرد تماماً. يوضع في طبق عميق وتضاف اليه بيضة. يقلّب الكل بحذر. يفرم الجبن الابيض ناعماً. تشكّل من خليط الارز كرات بحجم البيضة وتجوّف ثم تحشى بقليل من الجبن الابيض. تغلف كل كرة جيداً حتى لا يتسرّب منها الجبن في اثناء القلي. تغطس الكرات بالبيضة المخفوقة ثم بالكعك المذقوق وتقلي بالزيت الساخن مع التقليب المستمر حتى تحمر كل كرة من جهاتها كافة. ترفع الكرات بملعقة متعددة الثقوب وتجفّف على ورق نشاف. تقدّم ساخنة.



## فيردوريه كوي وُفا

Verdoure Coy Wova

### المقادير

- حبتان من الباذنجان
- حبتان من الفليفلة
- احدهما خضراء ..
- والثانية حمراء
- ثلاث حبات من الكوسا
- اربع حبات من الجزر
- مقشرة ومبشورة
- اربع بيضات مخفوقة
- ملحقتان كبيرتان من الدقيق
- ملحقتان كبيرتان من الكعك المدقوق
- ملحقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- خمس حبات من الطماطم مقطعة
- بياض بيضة مسلوقة
- زيتون اسود مغروم
- زيتون اخضر مغروم
- اوراق من الهندباء
- بصل اخضر

خضر بالببيض والكعك المدقوق. تقدم مقلية ومزينة بشرائح

الطماطم والزيتون والبصل الاخضر واوراق الهندباء.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

### التحضير

تفسل الخضر بالماء الجاري ويقطع الجزر والفليفلة والكوسا طويلاً ثم يقشر الباذنجان ويقطع الى قطع طويلة. تقلى قطع الباذنجان والكوسا والفليفلة بالسمن ثم تجفف على ورق نشاف. يسلق الجزر نصف سلق ويصفى. تغمس الخضر المحضرة بالدقيق ثم بالببيض المخفوق المضاف إليه الملح والفلفل وأخيراً بالكعك المدقوق. يسخن السمن على نار متوسطة وتقل فيه الخضر حتى تحمر. تقدم في طبق وتزين بالطماطم والببيض والزيتون والبصل والهندباء وتؤكل ساخنة.

# سَلْطَة

## موتزاريلا كوي بومودوري

Motzzarella Coy Pomodori

سلطة الجبن مع الطماطم والزيتون الأسود والبصل. تقدّم  
مزيّنة بالنعناع الأخضر.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

### المقادير

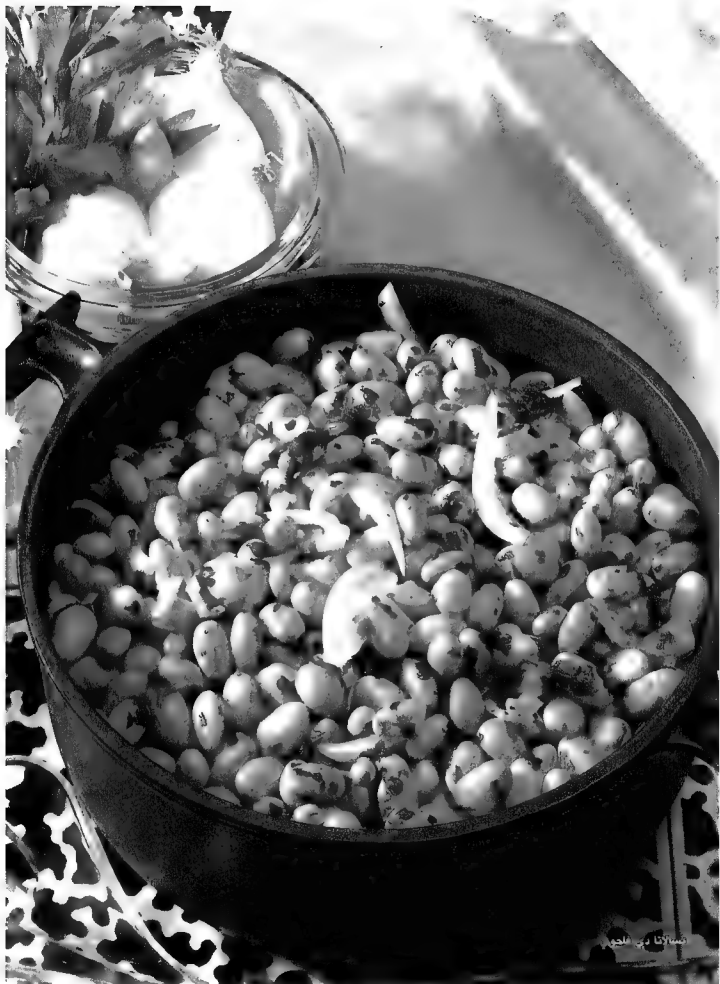
• ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون	• حبتان من الطماطم
• أوراق من النعناع والريحان	• قطعتان من جبن موتزاريلا
• بصلة صغيرة مفرومة ناعماً	• حفنة من الزيتون الأسود
• ملح وبهار بحسب الرغبة	• قليل من النعناع الجاف
	• قليل من الكمون
	• الملحون بحسب الرغبة

### التحضير

يقطع الجبن الى قطع صغيرة، وتُقشر الطماطم وتُفْرَم ناعماً  
بعد نزع بزرها.  
تخلط قطع الجبن مع الطماطم جيداً. يضاف الملح والبهار  
والكمون والبصلة والزيتون الأسود. يصبّ الزيت ويخلط الكل  
جيداً.  
يرتب خليط الطماطم والجبن في طبق التقديم وينثر عليه  
النعناع. تزيّن السلطة بأوراق الريحان وتقدّم كطبق مقبلات.







# انسالات دي فاجولي

Insalata Di Fajoli

سلطة الفاصولياء مع البصل والثوم والبقدونس. تقدّم كصنف

من المقبلات الى جانب اطباق اللحم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

تتقع في الماء الحار بيكربونات الصوديوم مدة عشر ساعات.

يعاد غسل حبات الفاصولياء من جديد تحت الماء الجاري ثم تسلق على نار متوسطة حتى تبدأ بالغلان. تخفّف النار وتترك حبات الفاصولياء حتى تنتضج في وعاء مغلي. ينقى البقدونس، ثم يفرم خشناً. تقشر البصلة وتقطع على شكل أهلة رفيعة. يقشر الثوم ويدق مع قليل من الملح.

يمكن تحضير سلطة الفاصولياء مع الخل وعصير الليمون والخل والفليفلة الخضراء الطوة وذلك يفرم قطع المخمل فرماً ناعماً وضافتها الى حبات الفاصولياء المسلوقة.

يضاف كل من البصل المقطع والبقدونس المفروم الى حبات الفاصولياء المسلوقة.

يصب عصير الليمون او الخل ويضاف الثوم والملح وتحرك السلطة بحدز حتى لا تهرس الفاصولياء. يصب زيت الزيتون فوق السلطة وتقدّم.

## المقادير

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| ○ كاس من حبات الفاصولياء | ○ عصير ليمونتين                         |
| ○ بصلة كبيرة             | ○ حامضتين او ما يعادلها                 |
| ○ سبعة ضلوع من البقدونس  | ○ من الخل                               |
| ○ فصان من الثوم          | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح              |
| ○ قليل من زيت الزيتون    | ○ ربع ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم |

## التحضير

تنقى حبات الفاصولياء من الحصى ثم تغسل تحت الماء الجاري.

# افوكادو كون بومودورو

Avocado Con Pomodoro

الى قسمين، يزال النوى ويُجوف كل نصف حبة بملعقة صغيرة وينزع منه اللب بحدز حتى لا تتشقق القشرة الخارجية.

يُخلط اللب بعد هرسه، مع البصل المفروم وصلصة الطماطم وعصير الليمون والملح والبهار والفليفلة المطحونة. تملأ انصاف الافوكادو بالحشو المحضّر وتقدّم على الفور.

افوكادو محشو بلبّه والبصل المفروم وصلصة الطماطم. يتقدّم كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

## المقادير

- |                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| ○ حبتان من الافوكادو          | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة               |
| ○ نصف بصلة مفروم ناعماً       | ○ ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء |
| ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم | ○ عصير نصف ليمونة                     |
| ○ عصير نصف ليمونة             | ○ حامضة                               |

## التحضير

تُغسل حبات الافوكادو وتجفّف جيداً. تقسم كل حبة طواياً

موطن الافوكادو الاصلي اميركا الوسطى حيث تزرع انواع مختلفة منه. يحوي الافوكادو مواد دسمة ومغذية وكية قليلة من السكر. يستعمل الافوكادو في اطباق السلطة والمقبلات.

# انسالاتاميسـتا

Insalata Mista

سلطة من الخضـر المنوَّعة. شـبهة الشـكل ولذيذة الطعم. يمكن تقديمها كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

## المقادير

○ حبـتان من الخيار	○ حبـتان من الفليفلة
○ حبـتان من الطماطم	○ الحمراء مفرومتان ناعماً
○ حبـتان من الفجل	○ نصف كأس من حبات
○ ربع زهرة قرنبيط	○ الذرة المسلوقة
○ مسلوقة	○ خمسة ضلوع من
○ حبـتان من الشمندر	○ البقدونس
○ مسلوقتان	○ عصير ثلاث حبات من
○ حبـتان من الجزر	○ الليمون الحامض
○ ضلعان من البصل	○ ربع كأس من زيت
○ الاخضر مفرومان ناعماً	○ الزيتون
○ اوراق من الخس الاخضر	○ ربع ملعقة صغيرة من
○ والخس الاحمر مفرومة	○ الملح
○ ناعماً	○ اوراق من النعناع
○ حبـتان من الفليفلة	○ الاخضر مفرومة ناعماً
○ الخضراء مفرومتان	○ ملعقة صغيرة من
○ ناعماً	○ صلصة الخربل

## التحضير

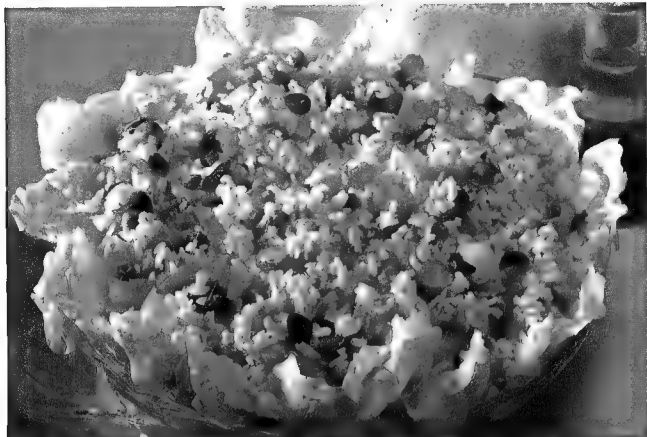
تفسل الخضـر تحت الماء الجاري. يمكن نقعها مع قليل من بيكربونات الصوديوم مدة عشر دقائق لتتخلص من الجراثيم. تقشر حبات الشمندر المسلوقة وتقطع الى قطع صغيرة. يقطع الخيار إلى حلقات دائرية وتقسّم الطماطم عرضياً إلى حلقات دائرية.

ينظف البقدونس من الشوائب ويغرم ناعماً. يقشر الجزر ويبشر ناعماً ثم يحتفظ به في الماء البارد إلى حين استعماله حتى لا يتبل.

ينظف الفجل ويقطع ويوضع في الماء البارد مدة ربع ساعة. يمزج الزيت مع عصير الليمون والملح والخردل. ترتب الخضـر في طبق مع الزهرة والذرة ويزين الطبق بالنعناع الاخضر المفروم.



سلطة إيطالية غنية بالخضـر المتنوعة مغذية وشهية.



## انسالاتا دي ريزو

*Insalata Di Riso*

سلطة ايطالية مشهية وغنية بمحتوياتها المتنوعة. يمكن تقديمها

كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:

نصف ساعة.

### المقادير

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| ○ كأس من الأرز الطويل | ○ خمس حبات من مخل      |
| ○ حبة من الفليفلة     | ○ الخيار الصغير        |
| ○ الحمراء             | ○ نصف كأس من حبات      |
| ○ حبة من الفليفلة     | ○ الذرة المسلوقة       |
| ○ الخضراء             | ○ ربع كأس من مخل       |
| ○ حبة من الزيتون      | ○ البصل                |
| ○ الأسود وحبة من      | ○ ملعقة كبيرة من الجبن |
| ○ الزيتون الأخضر      | ○ الأصفر               |
| ○ المحشو بالفليفلة    | ○ عصير ليمونتين        |
| ○ علب صغيرة من الطون  | ○ حامضتين              |
| ○ نصف كأس من البازلاء | ○ قليل من الملح وزيت   |
| ○ المسلوقة            | ○ الزيتون              |

### التحضير

يفسل الأرز تحت الماء الجاري ثم يسلق مدة عشرين دقيقة في الماء المالح. تشوى الفليفلة على النار ثم تقشر وتفرم ناعماً. يخلط الأرز مع الفليفلة المفرومة ومخلل الخيار والبصل المقطعين ومع حبات البازلاء والذرة والطون المهروس. يفرم الزيتون الأخضر عرضياً ويزال النوى من الزيتون الأسود ويضاف الى سلطة الأرز. يمزج الزيت مع عصير الليمون والملح ويصب المزيج فوق السلطة. ثم ينثر الجبن المبشور على السطح. تقدم السلطة باردة.

# طَبَقْ أَوَّل

## زوبا دي فونجوليه

Zupa Di Vongole

حساء الصدف مع الخبز المحمص والثوم والبقدونس. يقدم ساخناً.

### التحضير

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعة، مدة التلح: ساعتان.

### المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من الصدف
- خمس ملاعق كبيرة من
- زيت الزيتون
- فصان من الثوم مدقوقان
- حزمة من البقدونس
- مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس من الماء الساخن
- أو من مرق السمك
- شرائح من الخبز الافرنجي

يُنقع الصدف في الماء المملح مدة ساعتين. يغسل ويصلى. يوضع الصدف في وعاء ويغطى. يترك على نار خفيفة من دون أي سائل مدة ربع ساعة. يحمّس الخبز في فرن متوسط الحرارة ويوزّع في أطباق الحساء. يرفع الصدف عن النار ويلقى بكل صدفه تبقى مغلقة. يصفى المرق الناتج عن الصدف ويحتفظ به. يخلط الثوم مع البقدونس المفروم ناعماً ويقلل الخليط بالزيت حتى يذبل. يضاف الماء والملح والبهار والصدف مع مرقه ويترك الكل على النار مدة ثلاث دقائق. يصبّ في أطباق ويقدم ساخناً.

## زوبا دي كوتسيه

Zupa Di Cotse

حساء بلح البحر الأخضر وعصير الطماطم والخل. يقدم مع الخبز المحمص بالفرن أو الملقى بالزبدة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- كيلوغرام من الصدف
- الأسود (بلح البحر)
- ثلاثة فصوص من الثوم
- مدقوقة
- ثلاثة ضلوع من البصل
- الأخضر مفرومة
- بصلة صغيرة
- ثلاث حبات من الطماطم
- مقشرة ومقطعة
- كاسان من عصير
- الطماطم
- نصف كاس من الخل
- الأبيض
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر
- ملعقة كبيرة من الكرفس
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة صغيرة من الملح
- رشّة من القرفة
- ورقة من الغار

### التحضير

يغسل بلح البحر مرات عدة بفرشاة وترمي كل صدفه مفتوحة. يسلق في الماء الحاروي البصلة وملقة بقدونس وورقة الغار والكرفس والخل حتى تتفتح الأصداق. يصفى المرق ويؤخذ منه مقدار كأسين. تنزع القشور ويحتفظ بها في دلوها مع قليل من مرقها. ترمي كل صدفه مغلقة بعد السلق. يقلل البصل الأخضر قليلاً بملقة من الزبدة ويضاف اليه ما تبقى من البقدونس مع الثوم وعصير الطماطم والطماطم ومرق الصدف المحتفظ به مع الملح والتوابل ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالفليان فتخطف النار. يقلب الدقيق مع الزبدة المتبقية على نار خفيفة مدة خمس دقائق من دون أن يحمرّ الدقيق ثم يضاف بلح البحر المقطر مع مرقه ويقلب مدة خمس دقائق أخرى ثم يصب فوق خليط الخض. يترك الكل على نار خفيفة مدة ربع ساعة. يقدم ساخناً.



زویا دی کوتسیه



## باستا آي فاجولي

Pasta Ai Fajoli

من أشهر أطباق الحساء الإيطالية. يقدم مع زيت الزيتون والليمون.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### المقادير

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| ○ فصان من الثوم           | ○ كاسان من الفاصولياء   |
| ○ مدقوقان                 | ○ الحمراء               |
| ○ ضلعان من الكرفس         | ○ نصف كاس من            |
| ○ مفرومان ناعماً          | ○ المعكرونة الخاصة      |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة   | ○ بالحبساء              |
| ○ ملعقة كبيرة من          | ○ كاسان من عصير         |
| ○ البقدونس المفروم ناعماً | ○ الطماطم               |
| ○ ملعقتان كبيرتان من      | ○ ثلاث كؤوس من الماء أو |
| ○ الجبن المطحون           | ○ من مرق اللحم          |
| ○ ربع كاس من زيت          | ○ حبتان من الجزر        |
| ○ الزيتون                 | ○ مقطعتان ناعماً        |
|                           | ○ بصلّة مفرومة          |

### التحضير

تُنقى حبات الفاصولياء من الأوساخ وتنقع قبل ليلة من طهيها. تفسل تحت الماء الجاري وتصفى.  
تخلط البصلّة مع الخضر ويُقلى الكل بالزبدة على نار متوسطة مدّة عشر دقائق مع التقليب.  
يُضاف عصير الطماطم والماء وحبات الفاصولياء ويُترك الكل حتى يتم نضج الخضر.  
يؤخذ نصف كمية الخضر والفاصولياء ويطحن ثم يعاد الى النار مع باقي الحساء وتضاف المعكرونة.  
يترك مدّة ربع ساعة على نار خفيفة ويصب الزيت فوقه.  
ينثر الجبن ويقدم ساخناً.

## زوبا الـا بافيزيه

Zupa A La Pavese

حساء بمرق اللحم والخبز المحمص والبيض. ينثر على سطحه الجبن المبشور ويقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: عشرين دقيقة، مدة الطهي: ربع ساعة.

### التحضير

يُقسم الخبز الى قطع رقيقة. تُقل هذه القطع بالزبدة على نار خفيفة من الجهتين حتى تحمر من دون ان تحترق. تُوضع قطع الخبز المقلية في اربعة اطباق خاصة بالحساء ويحتفظ بها ساخنة.

تُكسر بيضتان بحذر فوق الخبز المحمر في كل طبق. تُبذل بقليل من الملح والفلفل. يُصب مرق اللحم المغلي فوق قطع الخبز المقلية مع التنبيه الى عدم صبها فوق صفار البيض.

يُنثر الجبن المبشور فوق خليط البيض والخبز والمرق في وعاء.

يُقدم هذا الحساء ساخناً مع الاحتفاظ بصفار البيض صحيحاً.

### المقادير ..

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| ○ اربع كؤوس من مرق اللحم او الدجاج او مكعبان من مرق اللحم او الدجاج منوبلن في اربع كؤوس من الماء | ○ ثمان بيضات طازجة          |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور  | ○ رغيف من الخبز الفرنجي     |
|  | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة     |
|  | ○ ملعقة صغيرة من الملح      |
|  | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل |





## مينسترونيه الاميلانيزيه

Minstrone A La Milanese

### المقادير

○ حبثان من الجزر	○ بصلة مفرومة ناعماً
○ ثلاثة ضلوع من الكرفس	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ حبثان من البطاطا	○ ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي
○ حبثان من الكوسا	○ نصف كاس من حبوب الفاصولياء الطازجة أو الجافة
○ نصف ملفوفة صغيرة الحجم	○ نصف كاس من البازلاء
○ رزمة من السبانخ	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ثلاثة ضلوع من الكراث (البصل)	○ اثنتا عشرة كاساً من مرق اللحم أو مرق الدجاج
○ أربع حبثات من الطماطم الناضجة	○ كاس من الارز
○ فصان من الثوم مدقوقان	○ خمس ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المطحون
○ عشر اوراق من الريحان مفرومة ناعماً	
○ ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً	

حساء الخضار مع الفاصولياء والارز. لذيذ الطعم ومغذٍ. يضاف اليه الجبن عند التقديم.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعتان ونصف.

### التحضير

تُغسل الخضار، يُقشر كل من البطاطا والجزر والكراث. تُقْلَع البطاطا الى قطع صغيرة والجزر والكوسا الى مكعبات صغيرة، والكراث والكرفس الى شرائح رقيقة. تقرم حبثات الفاصولياء. تُنزع اوراق الملفوف القاسية ويلقى الفطر منها ناعماً. كذلك بالنسبة الى السبانخ، تُقشر الطماطم وتقسّم كل حبة الى قسمين. يُزال بزدها ويُغرم ناعماً. يُخلط البقدونس المفروم مع الريحان والبصلة المفرومة. يسخن الزيت والزبدة في وعاء عميق. يُقلى فيه الثوم المدقوق والبقدونس على نار خفيفة حتى يذبل الخليط. تُضاف الطماطم المقلّعة ويُترك مدة خمس دقائق ثم تُضاف الحُفَر المقلّعة كلها وحب الفاصولياء وتُقلّب. يصب مرق اللحم الساخن تدريجاً. يرش الملح والبهار. يطهى الحساء على نار خفيفة مدة ساعة ونصف الساعة في وعاء مغطى. تُضاف حبثات البازلاء ويُترك الوعاء على النار مدة نصف ساعة اخرى. يضاف الارز ويتابع طهو الحساء مدة ربع ساعة.

## زوبادي بيشيه

Zupa Di Peshe

حساء السمك مع الكبر والزيتون والريحان وصلصة الطماطم لذيذ الطعم ومغذٍ. يُقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يُنظف السمك، تُزال رؤوسه وحراشفه وزعانفه. يُقْلَع الى قطع متوسطة الحجم. يُغسل جيداً ويُجفف. يُقلى الثوم بالزيت حتى يذبل. تُضاف الطماطم وصلصة الطماطم المعروجة بنصف كاس من الماء الساخن وزهر الكبر والزيتون الاسود المزال بزده والزبيب المنقوع بالماء الساخن والملح والبيض. يُغمر الكل بالماء ويُترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان مدة ربع ساعة. توضع قطع السمك وفيليه السمك في الوعاء. يُطهى ويتابع الطهو مدة نصف ساعة اخرى. يُقدّم الحساء ساخناً مع الخبز.

○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من السمك	○ نصف كاس من زهر الكبر
○ فصان من الثوم مدقوقان	○ نصف كاس من الزيتون
○ كاس من الطماطم	○ الاسود
○ الفشرة والمقلّعة ناعماً	○ نصف كاس من الزبيب
○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المقلّعة (ربّ)	○ خمس اوراق من الريحان مفرومة
○ أربع قطع من فيليه السمك	○ شرائح من الخبز الافرنجي المحض
○ زيت نباتي للقلي	○ ملح وبهار بحسب الرغبة



## زوبا دي كارتشوفي

Zupa Di Carchofi

حساء الارضي شوكي مع حبات الفول والبازلاء والبطاطا.  
يؤكل مع الجبن المطحون.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
ساعتين.

### المقادير

○ ربع كيلوغرام من حبات البازلاء	○ حبتان من البطاطا مقشرتان ومقطعتان
○ ربع كيلوغرام من حبات الفول	○ ملعقة كبيرة من الزبدة
○ خمس حبات من الارضي شوكي (الخرشوف)	○ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
○ بصلة مقشرة ومقطعة	○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
○ خمس كؤوس من مرق اللحم او مكعبان	○ ملعقة كبيرة من الجبن المطحون
○ ونصف من مرق الدجاج	○ شرائح من الخبز المحمص
○ المنزوب في خمس كؤوس من الماء	○ ملعقة صغيرة من الملح

### التحضير

تُقلى حبات البازلاء والفول والبصل والارضي شوكي المقطعة  
بالزبدة مدة خمس دقائق مع التقليب على نار خفيفة.

تضاف قطع البطاطا والملح والفلفل ومرق اللحم ويترك الكل  
في وعاء مغطى على نار متوسطة حتى يبدأ الحساء بالغليان.  
تخفف النار ويغطى الوعاء جزئياً ويترك مدة ساعة ونصف أو  
حتى تنضج الخضرا، ترفع من الوعاء وتطحن بمطحنة الخضرا.  
يعاد المزيج الى النار ويضاف اليه قليل من الماء الساخن  
إذا كان سميكاً ويترك مدة ربع ساعة على نار خفيفة.  
يقدم ساخناً مزيناً بالبقدونس المفروم ويؤكل مع الخبز المحمص  
والجبن المطحون.

تؤكل البازلاء حبوياً، بعض انواعها قرونة  
حلوة وتؤكل في بعض مناطق الشرق. يصنع  
من حبات البازلاء دقيق بعد تجفيفها  
وطحنها. تستهلك البازلاء طازجة او معلبة  
او مجفدة.

## باستا دي بيتزا

Pasta Di Pizza

صنف من العجين يُصنّف به البيتزا والأكلات على شرفها  
عدد الأشخاص: أربعة مدة التحضير: ساعة

### المقادير

○ نصف ملعقة صغيرة من الملح	○ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة
○ ماء بكمية الحاجة لتدقيق العجينة	○ نصف كيلوغرام من الدقيق

### التحضير

تؤخذ خميرة البيرة في نصف كأس من الماء الفاتر يذبل  
في صناعة العجينة عجنها فوق لوح خشبي أو على سطح من  
الزبد

يذبل الدقيق مع الملح ويصط مع مريح الخميرة يذبل الدقيق  
بالجس على سطح خشبي مع كمية الماء الكافية وبداية ربيع ساعة  
حتى تتشكل عجينة متماسكة لا تشقق باليد أو باللعج  
العجينة تصنع كتلة متساوية

توضع العجينة في طبق مدهون ياتلى من الدقيق وتكلى  
بطلة لثاني وتترك حتى يبرد صمغها  
تص من جديد بأشرف الأصابع مدة ثلاث ثلث ساعة  
جودة الاستعمال

الحصص: عن بيتزا متوسطة يعني أن تكون  
للحديقة متوسطة بالكم والآن ساجور عاود  
صنف مستقر، ويعد من حبوبه في الفن على  
الحط لا تتجاوز حوزته ٢٥ درجة مئوية



## بيتزا نابوليتانا

Pizza Napolitana

المنفوخ. تخلط بالأصابع أو بشوكة حتى تمتزج جيداً ثم تعجن باليدين حتى تتماسك وتترك في طبق عميق وتغطى حتى يصير ضعفاً حجمها. يعاد عجنها باليدين ويمكن إضافة ملحقتين من الزيت الى العجين في اثناء العجن وقبل التخمر.

أفضل الأفران لخبز البيتزا هي أفران الحطب وفي حال عدم توفرها تخبز في الأفران المنزلية على أن يحمى الفرن عشر دقائق قبل وضع الصينية لتبلغ حرارته ٢٢٠ درجة مئوية وتترك داخله مدة نصف ساعة. تخفف الحرارة في الدقائق العشر الأخيرة الى ٢٠٠ درجة مئوية.

يوزع مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون في قعر صينية خاصة بالبيتزا.

تُمد العجينة بالأصابع حتى تغطي قعر الصينية بسماكة نصف سنتيمتر وتكون أكثر سماكة على الأطراف.

تقشر الطماطم ويزال بزرها وتوضع في الوعاء على نار قوية مدة عشر دقائق او حتى تجف.

توضع الطماطم فوق العجينة باستثناء الأطراف ويوزع الجبن على السطح.

تصفى الانشوجة من الزيت وترتب فوق الجبن. يُنثر الصعتر المطحون.

يصب قليل من زيت الزيتون فوق البيتزا وتدخل الى فرن حار وتترك حتى يحمر سطحها ويسيل الجبن.

طبق من مدينة نابولي في جنوب إيطاليا حيث وجدت البيتزا لأول مرة وسميت باسم تلك المدينة. يضاف عليها سمك الانشوجة (الانشوا) مذاقاً لذيذاً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- |  |   |
|--|---|
| ○ خمس حبات من الطماطم                          | ○ المقادير نفسها التي   |
| ○ علبة من سمك الانشوجة (انشوا)                 | تُستعمل لتحضير نصف  |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الصعتر المطحون (أوريغانو) | كيلوغرام من عجينة الخبز (ص ٤٨٥)   |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون              | ○ ربع كيلوغرام من الجبن الأبيض (موتزاريللا) أو كاس ونصف من الجبن الأصفر المطحون |

### التحضير

يحضر العجين بطريقة تحضير عجينة الخبز أي بإضافة الخميرة الممزوجة بالماء الدافئ والسكر الى حفرة في الدقيق





## بيتزا كون اي فونجي

*Pizza Con I Funghi*

بيتزا بالفطر والبقدونس المفروم والجبن وللتوم. من الأصناف التي يشتهر بها المطبخ الإيطالي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من	○ ملعقة كبيرة من
الفطر الطازج أو علبة	البقدونس المفروم ناعماً
كبيرة من الفطر المعلّب	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة
○ عصير ليمونتين	○ نصف كيلوغرام من
حامضتين	عجينة الخبز المخمرة
○ فصان من الثوم	○ ثلاث كاس من زيت
مدفوقان	نباتي
○ كاس من الجبن المطحون	

### التحضير

ينظف الفطر الطازج من الأتربة، يغسل ثم يوضع في الماء

الحاروي عصير الليمون حتى لا يسود لونه أو ينظف بفوطه مبللة بالماء من الأتربة والأوساخ.

في حال استعمال الفطر المعلّب فإنه يغسل ويصفى. تمدّ العجينة المحضّرة كما في طريقة تحضير البيتزا في صينية خاصة بالبيتزا وترق بالأصابع حتى تغطي سطح الصينية كله وتكون أرق في الوسط منها على الأطراف.

عند ادخال البيتزا الى الفرن تترك مدة عشرين دقيقة بحرارة ٢٢٠ درجة مئوية ثم تخفف الى ١٨٠ درجة مئوية.

يقلى الثوم بالزيت حتى يذبل، يرفع من الوعاء ويضاف اليه الفطر ويقلب على نار متوسطة، ينثر عليه الملح والفلفل.

تخفف النار ويترك الفطر مدة عشر دقائق حتى يتبخّر ماؤه ثم يُضاف الى العجينة المحضّرة.

ينثر البقدونس والجبن فوق الفطر ويصب قليل من الزيت وتدخل الصينية الى فرن حار مدة عشرين دقيقة.

## بيتزا كون اوليفيه آي ببيروني

Pizza Con Olive Ai Peperoni

بيتزا بالزيتون والخضر والجبن ومخلل البصل والفليفلة. تُقدّم الى جانب البطاطا المقلية.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

يصب مقدار أربع ملاعق من زيت الزيتون في صينية خاصة بالبيتزا وتقلب حتى يتوزع الزيت جيداً.  
تعد عجينة البيتزا بإطراف الأصابع حتى تغطي قعر الصينية على أن تكون سماكتها نصف سنتيمتر في الوسط لتزداد عند الأطراف.  
تقطع الفليفلة والخضراء طويلاً وترتب فوق سطح العجين بشكل خطوط دقيقة متقاطعة. توزع الخضر داخل هذه الخطوط.  
يصب قليل من زيت الزيتون فوق السطح وينثر قليل من الجبن الاصفر المبشور. تدخل البيتزا إلى فرن متوسط الحرارة (٢٢٠ درجة مئوية) وتترك مدة نصف ساعة. تخفّف النار في الدقائق العشر الأخيرة الى ٢٠٠ درجة مئوية.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من عجينة الخبز	○ ثلاث حبات من قلب الارضي شوكي (الخرشوف)
○ ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء	○ كأس من مخلل البصل الصغير
○ يضع حبات من الزيتون الاخضر المحشو بالفليفلة	○ حبتان من مخلل الفليفلة الحمراء
○ حبات من الزيتون الاسود	○ قليل من زيت الزيتون
○ كأس من الفطر المخلّب أو الطازج	○ قليل من الجبن الاصفر المبشور بحسب الرغبة

## بيتزا كواترو ستاجوني

Pizza Quatro Stajoni

بيتزا بالقرديس والزيتون والفطر والمخلل والجبن. يمكن تحضيرها مع انواع اخرى من اللحوم والخضر.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

يصب قليل من زيت الزيتون في صينية خاصة بالبيتزا وتقلب الصينية حتى يتوزع الزيت في داخلها. تمدّ العجينة بإطراف الأصابع حتى تغطي قعر الصينية. يوزع النوع الأول من الحشو على العجينة بحيث يقسم سطح العجينة إلى أربعة أقسام ويوضع فوق كل قسم نوع من الخضر والقرديس المسلوق. ينثر قليل من الصعتر والجبن وتدخل العجينة إلى فرن حار مدة نصف ساعة أو حتى يحمرّ سطحها.

يمكن تحضير هذا النوع من البيتزا بطريقة أخرى كالآتي: يوضع فوق العجينة الممنوعة قليل من الطماطم معزّج مع صلصة الطماطم المكثفة، ثم توزع فوق الخليط أنواع الخضر والأسماك المرغوبة والجبن المطحون.

### المقادير

مقادير العجين	
○ نصف كيلوغرام من عجينة الخبز	○ قليل من زيت الزيتون
مقادير النوع الأول من الحشو	
○ كاسان من الزيتون الأسود	○ قليل من مخلل الفليفلة الحمراء
○ كأس من القرديس (الجمبري) المنقلب	○ رشة من الصعتر المطحون
○ حبات من مخلل البصل	○ جبن اصفر مطحون بحسب الرغبة.
○ كأس من الفطر المخلّب	
مقادير النوع الثاني من الحشو	
○ زيتون اسود مقطع	○ فطر مخلّب
○ علبه من الطون	○ طماطم مقشرة ومجففة
○ علبه من السردين	○ معلقتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
○ قطع من جبسن الموتزاريلا	○ ثمانين شرائح من سمك الأنشوجة
○ قطع من الارضي شوكي مسلوقة	○ جبن ابيض أو اصفر



## بيتزا مارجرىتا

Pizza Margherita

بيتزا بالطماطم والجبن المبشور والصعتر. تقدّم مزينة بأوراق الريحان.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

### المقادير

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من عجينة الخبز الجاهزة                                   | ○ ورقتان من الريحان (البلاتيكو) |
| ○ خمس حبات من الطماطم الطازجة مقطعة                                     | ○ ملعقتان كبيرتان من الزيت      |
| ○ كأس ونصف من الجبن الأصفر المطحون أو قطعان من الجبن الأبيض (موتزاريلا) | ○ رشّة من الصعتر المطحون        |
|   | ○ ملح بحسب الرغبة               |

### التحضير

تمدّ العجينة وتوضع فوقها الطماطم وينثر الملح والجبن المطحون والصعتر ويُصب مقدار ملعقتين من الزيت. تدخل البيتزا الى فرن حار حتى تحمّر ويذوب الجبن. تزيّن بأوراق الريحان.

## بيتزا كون ليه وفا

Pizza Con Le Wova

بيتزا بالطماطم والجبن والبيض والصعتر. تقدّم سلخنة ومزينة بأوراق الريحان.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

### المقادير

- |   |   |
|---|---|
| ○ نصف كيلوغرام من عجينة الخبز الجاهزة         | ○ كأس ونصف من الجبن الأصفر المبشور أو قطعان من الجبن الأبيض (موتزاريلا) |
| ○ خمس حبات من الطماطم الطازجة مقطعة الى دوائر | ○ رشّة من الصعتر المطحون  |
| ○ ورقتان من الريحان                           | ○ ملح بحسب الرغبة   |
| ○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي                | ○ ثلاث بيضات  |

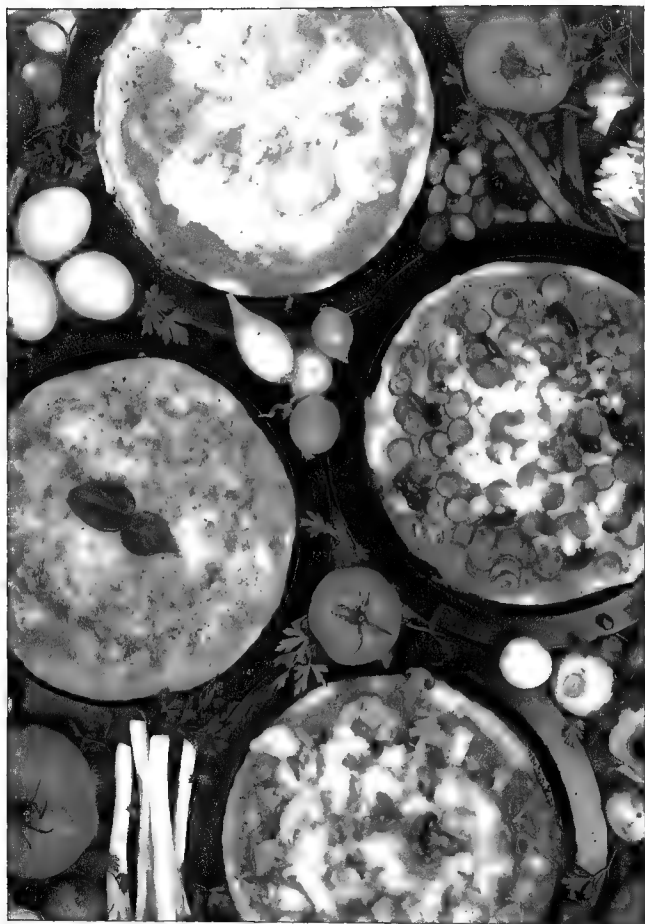
يصب مقدار ملعقتين من الزيت وتدخل البيتزا الى فرن حار حتى تحمّر ويسيل الجبن. تخرج الصينية من الفرن، يكسر فوقها البيض وينثر الملح ثم تعاد الى الفرن وتخبز مدة خمس دقائق حتى ينضج البيض. تزيّن بأوراق الريحان وتقدّم سلخنة.

«موتزاريلا» نوع من الجبن الأبيض الطري، مصدره وسط إيطاليا. في طعمه نكهة اللبن (الحليب)، يخوي الدهن بنسبة ١٥٪ من وزنه. يتميز بسرعة سيلانه عند تعرّضه للحرارة.

### التحضير

تمدّ العجينة في صينية مدهونة بالزيت، توزع عليها الطماطم المقطعة الى دوائر وينثر الجبن المبشور والصعتر.





# بانزيروتي

Panzeroti

## التحضير

تقسم العجينة إلى قطع بحجم البيضة وترق كل قطعة فوق سطح مستو من الخشب أو المرمر نثر عليه الدقيق، بشكل اقراص دائرية.

تُقشر الطماطم وتُقسم إلى قسمين، ثم يزال بزرها وتوضع في وعاء فوق نار شديدة الحرارة مدة ربع ساعة أو حتى يتبخّر ماؤها مع وجوب تقليبها.

توزع الطماطم فوق كل نصف قرص وتوضع فوقها قطع الجبن الابيض المطحون او المقسّم إلى رقائق.

يُنثر الملح والاوريفانو والبهار المطحون فوق الجبن.

يُغطى كل قرص بنصفه الثاني الخالي من الحشو وتلصق اطرافه ببعضها باصابع اليد.

يُقلى السمبوسك على جهته في الزيت الساخن حتى يحمر ويصير ذهبي اللون. يقدّم ساخناً.

سمبوسك محشو بالطماطم والجبن والمعطر. يقدّم مقلّياً مع سلطة الخضار والتبيلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

## المقادير

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من عجينة الخبز المخمرة          | ○ ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف |
| ○ ربع كيلوغرام من الجبن الابيض الخالي من الملح | ○ الملح وبهار بحسب الرغبة     |
| ○ نصف كيلوغرام من الطماطم                      | ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق   |
| ○ زيت نباتي للقلي                              |                               |



## كالتسوني ال بومودورو

Caltoni Al Pomodoro

فطائر محشوة بالجبن والطماطم. تخبز في الفرن وتقدم ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

تقلى البصلة والثوم بالزيت حتى يذبل. تضاف اليهما الطماطم وتترك حتى تجف قليلاً فيوضع الزيتون الأسود وزهر الكبر والصعتر والملح. يقب الكل عن النار. تدك العجينة باليددين وتقطع الى خمس قطع، يرق كل منها دائرياً. يوزع قليل من الصعو والجبن الابيض المقطع في وسط كل قرص ويطوى الطرفان ثم يضغط عليهما. ترتب كل فطيرة في صينية مدهونة بالزيت وتدخل الى فرن ساخن تترك فيه مدة ثلث ساعة. تقدم ساخنة.

### المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من عجينة الخبز المخمرة
- فصان من الثوم مدقون
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقشرة ومفروم ناعماً
- نصف كاس من الزيتون الاسود
- بصلة مفرومة ناعماً
- ملعقة كبيرة من زهر الكبر (كبري)
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف
- قطعة من الجبن الابيض (موتزاريلا)
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي

## بيتزا ال كواترو فورماجي

Pizza Al Quattro Formaji

### التحضير

تدهن صينية الفرن بالزيت وتعد فيها العجينة المخمرة بأطراف الاصابع حتى تغطي قعر الصينية. تخطأ أنواع الجبن وتوزع على سطح العجينة ثم ينثر مسحوق الصعتر والملح والقليلة الحمراء. تدخل الصينية الى فرن ساخن وتترك فيه حتى يسيل الجبن ويحمر السطح. تقدم ساخنة.

من انواع البيتزا الايطالية المشهية والسهلة التحضير. بيتزا مع الجبن والصعتر والقليلة الحمراء، تقدم ساخنة الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من عجينة الخبز المخمرة
- ربع كيلوغرام من الجبن الاصفر المبشور (ايمنتال)
- نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور (بارميزان)
- نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور (فونتينا)
- كاس من الجبن الابيض المبشور (موتزاريلا)
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- رشة من مسحوق الصعتر الجري (اوريفانو)
- رشة من مسحوق القليلة الحمراء (ببريكا)

يصنع جبن فونتيناه من لبن (حليب) البقر، وهو نوعان: صيفي وشتوي. النوع الصيفي افضل من النوع الشتوي لان اللبن المستعمل في فصل الصيف يكون افضل. يسيل جبن «فونتينا» بسرعة عند تعرضه للحرارة.



## فوكاتشا دي تشيبولييه

*Focucha Di Chipole*

بيتزاً بالبصل والثوم وسمك الانشوجة والزيتون. من الاصناف الايطالية المشهية. تقدم الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

○ كيلوغرامان من البصل	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ كاس من زيت نباتي	○ ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف
○ فصان من الثوم	○ المطحون (اوريجانو)
○ مدقوقان	○ كمية من سمك الانشوجة (انشوا)
○ ربع كاس من حبات الزيتون الاسود	
○ نصف كيلوغرام من عجينة الخبز المخمرة	

### التحضير

تدمن صينية خاصة بالفرن بالزيت وتمدّ فيها العجينة

وترقّ بالأصابع حتى تغطّي كل الصينية. يقشّر البصل ويقطّع دائرياً بشكل رقيق. يسخن الزيت في الوعاء ويضاف إليه البصل المقطّع ويترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق. تخبز البيتزاً بوضعها أولاً في فرن حرارته ٢٢٠ درجة مئوية، مدة عشرين دقيقة ثم تخفف الحرارة الى ٢٠٠ درجة مئوية في الدقائق العشر الأخيرة. يضاف إلى البصل الثوم المدقوق والصعتر المطحون والملح. يغطى الوعاء ويترك مدة نصف ساعة. يوضع خليط البصل والثوم فوق العجينة المدونة في الصينية بحيث يغطيها بشكل جيد. يرشّ سطح بيتزا البصل بقطع الانشوجة على شكل خطوط متقاطعة ويوضع الزيتون في وسطها. تدخل البيتزاً الى فرن حار ويترك حتى يحمر سطحها. ينثر عليها البهار لحظة اخراجها من الفرن.

# تورته دي بومودوري

Torta Di Pomodori

فطيرة بالطماطم والجبن والبصل والثوم والبقدونس المفروم،  
من المعجنات الإيطالية الشهيرة. تقدم ساخنة أو باردة.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة  
المطبو: نصف ساعة.

## المقادير

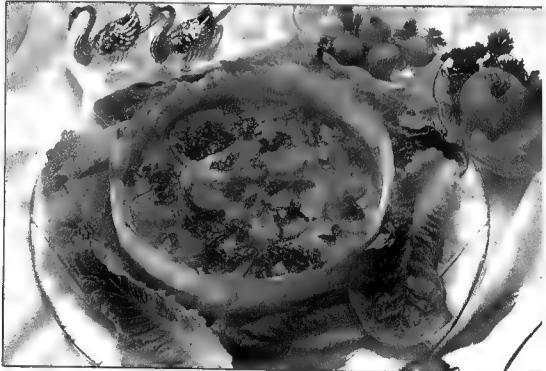
○ كاسان من الدقيق	○ رشة من الملح
○ المخول	○ خمس ملاعق كبيرة من
○ كاس من الزبدة	○ الماء
○ بيضة واحدة	

## مقادير الحشو

○ ثماني حبات من	○ بصلة كبيرة مفرومة
○ الطماطم الطازجة	○ ناعماً
○ ثلاث ملاعق كبيرة من	○ ملعقة كبيرة من
○ صلصة الخردل	○ الصعتر المطحون
○ (مسترد)	○ ملعقة كبيرة من
○ ثلاث ملاعق كبيرة من	○ البقدونس المفروم ناعماً
○ الجبن الأصفر المطحون	○ ثلاث ملاعق كبيرة من
○ فصان من الثوم	○ زيت نباتي
○ مرقوقان	

## التحضير

يخلط الدقيق مع الزبدة بإطراف الاصابع ويضاف اليهما  
الملح والبيضة ويتابع التقليب بالاصابع مع اضافة الماء حتى  
تصير العجينة متماسكة ولينة. تترك لترتاح.  
ترق العجينة بشوك وتمد في قالب خاص بالتارت متوسط  
الحجم، يدهن بالزبدة وينثر عليه الدقيق.  
توخز العجينة بشوكة وتدخل الى فرن حار (٢٢٠ درجة  
مئوية) مدة عشر دقائق ثم ترفع من دون ان يطفأ الفرن.  
تفصل الطماطم وتقسّم الى دوائر ويزال بزرها. يخلط الثوم  
والبصلة مع البقدونس المفروم والصعتر المطحون والزيت.  
تدهن العجينة بريشة بصلصة الخردل ويوزع عليها الجبن  
المطحون وقطع الطماطم وخليط البصل والثوم. يدخل قالب  
التارت الى الفرن مدة نصف ساعة.



فطيرة إيطالية سريعة  
التحضير، تؤكل  
ساخنة أو باردة.

# سباجيتي ال فونجولييه

Spaghetti Al Vongole

معكرونة مع الصدف والطماطم. من المعجنات التي يتميز بها

المطبخ الإيطالي. تتسم مزينة بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة

الطهو: نصف ساعة.

مفتوحة. توضع في وعاء مغطى بدون اي سائل، فوق نار

خفيفة حتى تتفتح ويرى بالصدفة التي تبقى مغلقة.

يُرفع الصدف، يصفى المرق ويحتفظ به.

تسلق السباجيتي في الماء المملح، تغسل وتصفى.

يُقلى الثوم بالزيت حتى يذبل من دون أن يحمّر. تُضاف

اليه الطماطم المقشرة والمقطعة ناعماً والملح والبهار ويطهى

الكل مدة عشر دقائق.

تُزال قشور بعض الصدف وتُضاف الى الطماطم مع باقي

كمية الصدف ويصب المرق المصفى. يُترك الكل مدة خمس

دقائق على نار متوسطة، يُرفع عن النار ويصب على

السباجيتي.

يُنثر البقدونس المفروم ويقدم الطبق ساخناً. يُمكن ازالة

كل قشور الصدف واستخدام اللحم فقط.

## المقادير

○ نصف كيلوغرام من	○ نصف كيلوغرام من
المعكرونة (السباجيتي)	الطماطم الطازجة مقشرة
○ كيلوغرام من الصدف	ومقطع
○ خمس ملاعق كبيرة من	○ فصّان من الثوم
زيت الزيتون	مدهون
○ حزمة من البقدونس	○ ملح وبهار بحسب
مفرومة ناعماً	الرغبة

## التحضير

يُنظف الصدف تحت الماء الجاري ويُلقى بكل صدفة



## سباجيتي أليو ايه اوليو

Spaghetti Allio E Olio

يتميز هذا الطبق بمذاقه الحريف (الحار) وهو سهل التحضير ولذيذ الطعم بفضل الثوم والفلفل. طبق شهي يذلل في المقاطعات الإيطالية كافة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

### التحضير

تسلق السباجيتي نصف سلق وتُصفى. يُقلى الثوم المدقوق في ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت حتى يذبل. تضاف السباجيتي مع الفليفلة الحمراء والملح واليقدونس المفروم. يقلب الكل مدة عشر دقائق على نار خفيفة ثم تُصب ملعقتان من زيت الزيتون النقي على السباجيتي. تقدم ساخنة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من المعكرونة (السباجيتي)
- خمسة فصوص من الثوم مدقولة
- حزمة من البقدونس مفرومة فرماً ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحريفة المطحونة
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح بحسب الرغبة

## سباجيتي الاكاربونارا

Spaghetti A La Carbonara

معكرونة بصلصة اللحم والقشدة والبيض المخفوق. من اشهى اصناف المعكرونة الإيطالية. تقدم ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

- نصف كيلوغرام من المعكرونة (السباجيتي)
- قطعة من لحم بطن العجل المدهن أو شرائح من لحم البقر المجفف
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف كاس من القشدة المكثفة (كريما الطهو)
- صفار أربع بيضات مخفوق
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور (بيكورينو)

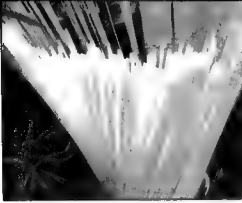
### التحضير

تفرد شرائح اللحم ناعماً. تقلى بالزيت والزبدة مع البهار مدة دقيقتين. تضاف اليها القشدة والملح وصفار البيض المخفوق وتترك الصلصة حتى تخبث قليلاً ثم يوزع عليها الجبن.

ترفع الصلصة عن النار وتخلط مع السباجيتي المسلوقة. يقدم الطبق ساخناً.

جبن «بيكورينو» مصنوع من لبن (حليب) النعجة، ثمة انواع كثيرة منه اشتهرها الروماني والسرييني. يستعمل هذا النوع من الجبن في تحضير مختلف اطباق المعكرونة.

تسلق السباجيتي في الماء المالح المغلي حتى تطرى وتقارب النضج، ترفع وتغسل بالماء البارد ثم تصفى.



## سباجيتي الالبوتانيسكا

Spaghetti A La Poutaneska

صنف شعبي من جنوب إيطاليا، أساسه السباجيتي وسمك الانتشوجة. يكسبه الزيتون الأسود والثوم والطماطم مذاقاً مميزاً. يؤكل مع الجبن المبشور والسلطة والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من	○ فصائل من الثوم
المعكرونة (السباجيتي)	○ حزمة من البقدونس
○ كأس من الزيتون	○ مفرومة
الأسود الخالي من	○ علب من سمك
النوى والمقطع	الانتشوجة (أنشوا)
○ ملعقة كبيرة من زهر	○ ملح وبهار بحسب
الكثير المفروم	الرغبة
○ أربع حبات من الطماطم	○ ربع ملعقة صغيرة من
مقشرة ومقطعة	الخليلة الحمراء
○ نصف كأس من زيت	الحريفة والمطحونة
نباتي.	ناعماً

### التحضير

تقلى فصوص الثوم بالزيت حتى تذبل، يضاف إليها سمك الانتشوجة مع تقليب بشوكة حتى يهرس. يضاف الكبر المفروم والزيتون الأسود المقطع والطماطم المفرومة والخالية من البذر. يُملح الخليط ويضاف إليه البهار والخليلة الحريفة ويترك على نار متوسطة مدة ربع ساعة حتى تتشكل صلصة متماسكة. يضاف إليها البقدونس المفروم والمعكرونة المسلوقة نصف سلق. يترك الكل بضع دقائق على نار خفيفة، تقدم ساخنة.



## سباجيتي ال بليستو

Spaghetti Al Pesto

من انواع المعكرونة الايطالية الممتازة. يحضر هذا الطبق بسرعة. صلصته المكونة من ورق الريحان والجبن والثوم يتميز بها مطبخ مدينة جنوى الايطالية الساحلية.  
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهي: ربع ساعة.

### التحضير

تفسل اوراق الريحان وتجفف جيداً. توضع في هاون من المرمر، ويضاف اليها فصان من الثوم والصنوبر وقليل من الزيت والملح والبهار. يدق الكل ببدقة خشبية حتى يهرس جيداً. يُضاف جبن «بيكورينو» المطحون. يخلط ثم يضاف جبن «بارميزان» ونصف كمية الزيت.  
يقلب الخليط حتى تتشكل صلصة سميكة من الـ «بيستو». تسلق المعكرونة في الماء المغلي للملح سلقاً متوسطاً، تصفى ثم تغلب مع ملعقة من الزبدة. تقدم المعكرونة الساخنة مع صلصة الـ «بيستو» الباردة بعد خلطها جيداً.  
اذا كانت صلصة الـ بليستو سميكة تضاف اليها ملعقتان كبيرتان من ماء صلصة المعكرونة.

### المقادير

○ نصف كيلو غرام من السباجيتي	○ فصان من الثوم
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر (بيكورينو) المطحون	○ مدقوقان
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الصنوبر	○ كأس من زيت الزيتون
○ ملعقة كبيرة من الجبن المطحون (بارميزان)	○ ست وثلاثون ورقة من الريحان (بازليكو)
	○ ملعقة متوسطة من الزبدة
	○ ملح وبهار بحسب الرغبة



## سباجيتي الا بيسكاتوريه

Spaghetti A La Pescatore

سباجيتي بصلصة الكركند والقريدس والصدف والمالح.

تقدّم ساخنة ومزينة بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

يحضر مرق السمك بسلق رؤوس وحسك وجلد سمك أبيض مع بصلّة وضلع من الكراث وآخر من الكرفس في كاسين من الماء، يصفى بعد النضج. ينظف الكركند وتقسّم كل قطعة طوايا إلى نصفين.

يقلى اللّحم بالزيت حتى يذبل، تضاف اليه ثمار البحر ويقلب الكل مدة ربع ساعة على نار خفيفة.

يضاف مرق السمك والطماطم والملح واليهار ونصف كمية البقدونس ويترك الكل مدة عشر دقائق

تسلق السباجيتي حتى تغلق النضج، تفصل وتصفى، ترتب في طبق التقديم. تصبّ صلصة ثمار البحر فوقها، تزين بما تبقى من البقدونس وتقدّم.

### المقادير

○ ربع كيلوغرام من القريدس (الجمبري)	○ نصف كيلوغرام من السباجيتي
○ المتوسط الحجم مقشر	○ خمس قطع من الكركند
○ ثلاثة فصوص من الثوم	○ الصغير الحجم
○ مدقوقة	○ هنري قطع من المالح
○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً	○ (بلح البحر) منظفة
○ ملح وبهار بحسب الرغبة	○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
○ نصف كأس من مرق السمك	○ ملعقتان كبيرتان من الطماطم المفرومة ناعماً
○ ضلع من الكراث	○ ربع كيلوغرام من الصدف المنظف
○ ضلع من الكرفس	
○ بصلّة مقطّعة	

## تيمبالو دي سباجيتي

Timbalo Di Spaghetti

قلب من السباجيتي مع خليط اللحم وصلصة الطماطم، تقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

### التحضير

يقطّع الجزر والكرفس ناعماً، يقلى البصل بملعقتين من الزبدة حتى يذبل ويضاف اليه الجزر والكرفس ثم يقبّل الكل مدة ثلاث دقائق على نار متوسطة. يضاف اللحم المفروم ويترك مع التقليب من حين الى آخر حتى ينضج. يصبّ عصير العنب والملح واليهار ومسحوق جوز الطيب ثم تضاف صلصة الطماطم، تخفّف النار ويغلى الوعاء، يتابع الطهو مدة ربع ساعة.

تسلق السباجيتي في الماء الملح المغلي والمضاف اليه ملعقة كبيرة من الزيت حتى تنضج، ترفع ويصب فوقها كاسان من الماء ثم تصفى.

تخلط المعكرونة مع الزبدة والزيت. يرتّب ثلثها في طبق الفرن للدهون بالزبدة ويغلى بثلاث كمية خليط اللحم. تكرر العملية حتى تنتهي كمية المعكرونة وخليط اللحم على أن تكون الطبقة الأخيرة من المعكرونة ثم يوزّع الجبن على السطح.

يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مدة عشرين دقيقة، تقدّم ساخناً.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من السباجيتي العريضة	○ حبة من الجزر مقشرة
○ نصف كيلوغرام من لحم العجل المفروم	○ أربع ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر لمطحون
○ بصلّة صغيرة مفرومة ناعماً	○ أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
○ ضلع من الكرفس	○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
○ كأس من عصير العنب	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المخففة (ربّ)	○ رشّة من مسحوق جوز الطيب



## سباجيتي الا نابوليتانا

Spaghetti A La Napolitana

صلصة الخضار مع اللحم المفروم والتوابل وعصير العنب.

تقدم مع السباجيتي المسلوقة والجبن المبشور.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

يفسل الفطر المجفف وينقع في الماء الفاتر حتى يطرى. يصفى ويحتفظ بماء النقع. يفرم البصل والجزر والكرفس والبقدونس.

توضع الخضار المفرومة في وعاء وتضاف إليها الزبدة. يخلط الكل جيداً ويطهى على نار متوسطة. يقلب الخليط مدة عشر دقائق. يغطى الوعاء ويتابع الطهو حتى تذبل الخضار. يضاف اللحم ويحرك حتى ينضج. يصب فوقه عصير العنب. يحرّك الخليط من جديد وتضاف اليه صلصة الطماطم المذوّبة في قليل من الماء. ينثر الملح والبهار ويوزّع على سطحه جوز الطيب والسكر ثم الفطر المصفى والمقطع خشناً.

يقطع كبد وقلب الدجاج ويضاف الى الخليط. يغطى الوعاء ويتابع الطهو حتى يفي الكلى مدة ساعة على نار خفيفة مع رفع الغطاء من وقت الى آخر حتى يتصاعد البخار. يصب ماء نقع الفطر. يقلب الكل ويرفع عن النار. تقدم الصلصة مع السباجيتي المسلوقة والجبن المبشور.

### المقادير

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من لحم العجل المفروم              | ○ نصف كاس من الفطر                 |
| ○ كبد وقلب دجاج                                  | ○ رشّة من السكر                    |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة                          | ○ رشّة من مسحوق جوز الطيب          |
| ○ نصف حبة من الجزر                               | ○ ملعقة صغيرة من عصير العنب المرّ  |
| ○ نصف حبة من البصل                               | ○ نصف كاس من الجبن المبشور         |
| ○ ضلعان من الكرفس                                | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة            |
| ○ حزمة من البقدونس                               | ○ نصف كيلوغرام من السباجيتي مسلوقة |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) |                                    |

## بينيه ال ارابياتا

Penne Al Arabiata

معكرونة مع صلصة الطماطم والفطر والبصل والثوم والفليفلة الحريفة والريحان. تقدّم مع الجبن المبشور.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

تسقط الطماطم في الماء المغلي مدة ثلاث دقائق. ترفع، تقشر وينزع يزرها ثم تقرم ناعماً.  
ينظف الفطر ويغسل. يجفف ويقطع طولياً الى شرائح.  
يقلى البصل والثوم في الزبدة حتى يذبلوا ويضاف اليهما الفطر. يقلّب الكل ويترك مدة ربع ساعة على نار خفيفة.  
تضاف الطماطم والملح والفليفلة الحريفة ويتابع الطهو مدة عشرين دقيقة على نار متوسطة في وعاء مغطى.  
تسلق المعكرونة في الماء المالح المغلي حتى تقارب النضج. تصفى وتغسل بالماء البارد وتصفى.  
يضاف الريحان الى الصلصة قبل رفعها عن النار. تصبّ الصلصة فوق المعكرونة. تقدّم مع الجبن المبشور.

### المقادير

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من    | ○ ملح بحسب الرغبة       |
| المعكرونة (بينيه)    | ○ ملعقتان كبيرتان من    |
| ○ خمس حبات من        | الزبدة                  |
| الطماطم              | ○ خمس اوراق من          |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | الريحان                 |
| ○ فصان من الثوم      | ○ ملعقتان كبيرتان من    |
| مداقون               | الجبن الاصفر المبشور    |
| ○ حبة من الفليفلة    | (بارميزان)              |
| الحمراء الحريفة      | ○ ربع كيلوغرام من الفطر |
| (بيرونشيونو)         |                         |

## بينيه كواترو ستاجوني

Penne Quattro Stagioni

معكرونة مع صلصة الطماطم والفطر والبازليجان والبازلاء والجبن الاصفر. من أصناف المعجنات الإيطالية اللذيذة. تقدّم ساخنة.

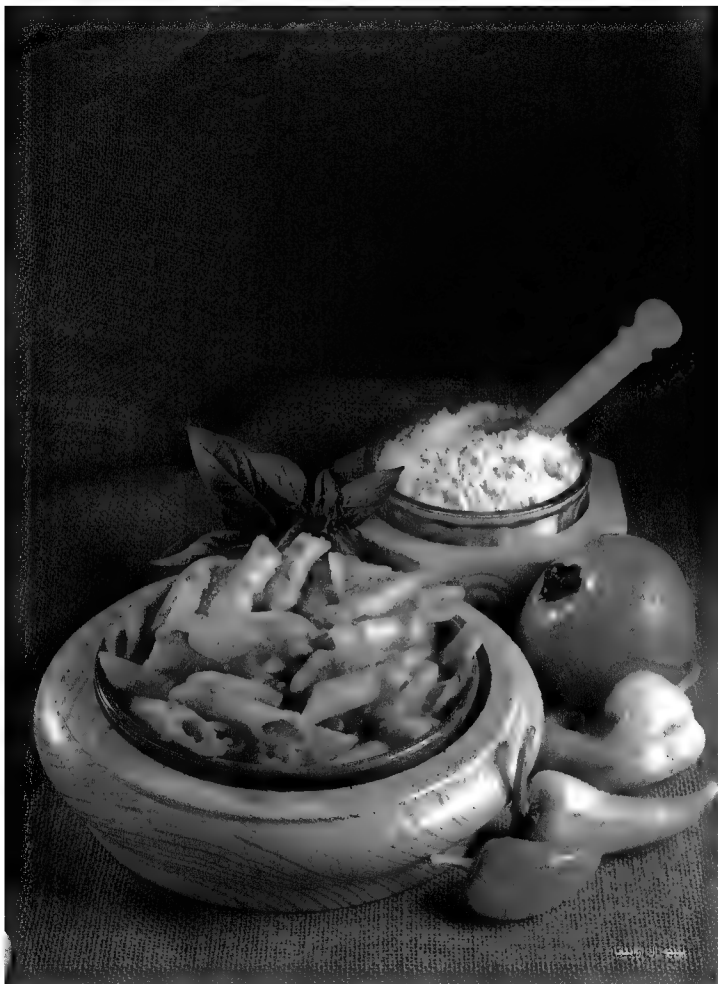
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

### المقادير

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من     | ○ ربع كيلوغرام من حبات |
| المعكرونة (بينيه)     | البازلاء الطازجة       |
| ○ كيلوغرام من الطماطم | ○ سبع ملاعق كبيرة من   |
| مقشر ومفروم ناعماً    | زيت نباتي              |
| ○ ثلاثة ارباع كاس من  | ○ خمس اوراق من         |
| الفطر المخلّب         | الريحان (بارميزان)     |
| ○ حبتان من البازليجان | ○ ملح بحسب الرغبة      |
| مقطعتان الى مكعبات    | ○ خمس ملاعق كبيرة من   |
| صغيرة                 | الجبن الاصفر المبشور   |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً  | (بارميزان)             |

### التحضير

تقلى البصلة بالزيت حتى تذبل. تضاف الطماطم والفطر المقطّع طولياً الى شرائح وحبات البازلاء والبازليجان واوراق الريحان.  
يملح خليط الخضر. يغطى الوعاء. تخفّف النار وتطهى الخضر مدة نصف ساعة حتى تنضج.  
تسلق المعكرونة في الماء المالح المغلي حتى تطرى. تقدّم مع صلصة الخضر والجبن المبشور.



## بينيه كون جمبريتي

*Penne Con Guamberetti*

معكرونة مع القريدس وصلصة الطماطم وأوراق الغار واللح  
وبالهبار. تزيّن بالبقدونس المفروم وتقدّم ساخنة الى جانب  
سلطة للخضار.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
اربعون دقيقة.

### التحضير

يُسلق القريدس في وعاء يحوي ماء مملحاً. يغطى الوعاء  
ويترك على النار حتى ينضج القريدس ثم يرفع. تقطر الطماطم  
وتقطع الى ارباع وينزع بذرها. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة  
تضاف اليه الطماطم وأوراق الغار ويترك مدة عشر دقائق  
حتى تثخن الصلصة.

يسلق القريدس في صلصة الطماطم. ينثر الملح والهبار  
ويترك على نار خفيفة مدة خمس دقائق.  
تسلق المعكرونة في الماء المملح المغلي، وتفصل بالماء البارد.  
تضاف الى صلصة القريدس ويترك على نار متوسطة ثم ترفع  
منها اوراق الغار.  
توزّع المعكرونة في طبق سلخن يزيّن بالبقدونس ويقدم.

### المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام
- من القريدس الطازج
- خمس حبات من
- الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من
- زيت نباتي
- ثلاث اوراق من الغار
- ملح وبهبار بحسب
- الرغبة
- نصف كيلوغرام من
- المعكرونة (بينيه)
- ملعقة كبيرة من
- البقدونس المفروم

## ميتزه بينيه الا بيتزاويلا

*Mitze Penne A La Pizzayolla*

معكرونة بالجبن وسمك الانشوجة وزهر الكَرّ والصنوبر، تزيّن  
بأوراق الريحان وتقدّم.

عدد الأشخاص: لعائفة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة  
الطهو: ثلاث ساعة.

### التحضير

يوضع النّوم في وعاء. يصبّ فوقه ثلاث كاس من زيت  
الزيتون ويترك. تقطّع الطماطم الى شرائح وتقسّم كل شريحة  
الى أربعة اقسام. يقطع الجبن الى مكعبات.  
تسلق المعجنات في الماء المملح. تفصل بالماء البارد وتصفّى.  
تضاف اليها ملعقة كبيرة من الزيت النباتي وتترك لتبرد.  
يصفّى سمك الانشوجة من الزيت المملح معه ويقطع الى قطع  
صغيرة الحجم.

ترتّب المعجنات في طبق التقديم. يضاف اليها السمك  
والطماطم والجبن وزهر الكَرّ. يخلط الكل جيداً ثم ينثر  
الاوريقانو والملح على سطحه. يرفع فص النّوم من الزيت  
ويوزّع هذا الزيت على الطبق ويحرك قليلاً. يزيّن بأوراق  
الريحان ويقدم.

### المقادير

- فص من النّوم
- ثلاثة ارباع كيلوغرام
- من الطماطم
- ربع كيلوغرام من جبن
- الهوازاريللا
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من
- معجنات ميتزه بينيه
- Mitze Penne
- خمس شرائح من سمك
- الانشوجة (الانشوا)
- المملّح
- ملعقتان كبيرتان من زهر
- الكَرّ
- ملعقة كبيرة من
- الصنوبر الجاف
- المطحون (اوريقانو)
- بضع اوراق من الريحان
- ثلاث كاس من زيت
- الزيتون
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من زيت
- نباتي

# تالياتيليه ال سالمونيه

Taliatelle Al Salmone

طبق سهل التحضير وفخار. يعتمد اساساً على التالياتيليه  
وسمك السلمون المدخن.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
ربع ساعة.

## التحضير

تسلق المعكرونة مدة ثماني دقائق. تغسل بالماء البارد  
وتصفى. تقطع شرائح السمك الى قطع صغيرة.  
يقب السمك في الزبدة مدة دقيقتين. تضاف اليه الكريما  
وجوز الطيب والملح ويقب الكل.  
تقلب التالياتيليه المصفاة مع الصلصة. يصب الخليط في طبق  
ويقدم ساخناً.

## المقادير

- |   |   |
|---|---|
| ○ نصف كيلوغرام من<br>معكرونة التالياتلي | ○ ثلاثة ارباع كاس من<br>الكريما المكثفة |
| ○ ثلاث شرائح من سمك<br>السلمون المدخن   | ○ رشّة من جوز الطيب                     |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة                 | ○ ملح بحسب الرغبة                       |





## تالياتيليه ال فورنو

*Tatiatelle Al Forno*

طبق من المعجنات الإيطالية الميزة. سهل التحضير. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المغلي المالح مدة سبع دقائق ثم تصفى وتغسل بالماء البارد.  
تقلب بالزبدة على نار خفيفة حتى تمتص كل الزبدة. تصب في طبق الفرن وتقلب مع نصف كمية الجبن المبشور.  
تصب صلصة البشاميل على المعكرونة ويوزع باقي الجبن على سطحها. تدخل إلى فرن ساخن وتترك فيه مدة نصف ساعة حتى يحمر سطحها ويسيل الجبن.

### المقادير

○ نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور (بارميزان)	○ نصف كيلوغرام من «التالياتيليه» الخضراء والبيضاء
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ كاسان من صلصة البشاميل



# تالياتيليه ال فونجي

Taliatelle Al Funghi

معكرونة مع الفطر والبقدونس. طبق ايطالي مميّز وسهل التحضير. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

## التحضير

ينظّف الفطر من الاتربة، يغسل ويجفّف ثم يقطع الى قطع متوسطة الحجم. يسلق في الماء المملح حتى يطرى، يرفع ويصفى ويحتفظ بكأس من مائه. تسلق المعكرونة في الماء المالح المغلي حتى تقارب النضج، تغسل وتصفى. يغلى الفطر مع مرق اللحم والماء والملح والبهار مدة ربع ساعة حتى يتخّن المرق. يضاف البقدونس الى الفطر قبل رفعه عن النار ثم تصبّ فوقه المعكرونة المصفاة. يقدم ساخناً.

## المقادير

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من معكرونة «التالياتيليه» | ○ كأس من مرق اللحم                    |
| ○ اربع كؤوس من الماء                     | ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم |
| ○ نصف كيلوغرام من الفطر (البورشيني)      | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة               |



## نيوكي دي سيمولينا

Gnocchi De Semonella

### التحضير

يوضع اللبن (الطبيب) مع الزبدة والملح، على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان. يضاف السميد تدريجاً، يقلب ويترك حتى يغلي مع الاستمرار في تقلبيه بملعقة خشبية حتى يصير الخليط كتلة متماسكة لا تلتصق بالقعر والجوانب.  
يرفع الخليط عن النار ويضاف إليه صفار البيض الواحد تلو الآخر مع التقليب. ثم يوضع مسحوق جوز الطيب والجبن والبهار ويقلب الكل جيداً حتى يتجانس.  
يصب الخليط فوق مسطح مستو مدهون بالزبدة ويعد على شكل مستطيل بسماكة سنتيمتر، بسكين مبلولة بالماء لتسهيل عملية المد.  
تغس فوطة كاس صغيرة بالماء الساخن ويقطع بها العجين الى اقراص صغيرة.  
ترتب هذه الاقراص في صينية مدهونة بالزبدة ويوضع حولها بقايا العجين المقطع على شكل كرات صغيرة.  
تخلط الزبدة مع الجبن وتوزع على السطح.  
يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه حتى يصر سطح محتواه ويسيل الجبن. يقدم الطبق ساخناً.

طبق تقليدي ينسب الى العاصمة الإيطالية روما. محضر من السميد مع اللبن والجبن.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

### المقادير

ربع كيلوغرام من السميد	○ رشة من مسحوق جوز الطيب
ربع كاس من الزبدة	○ أربعة كؤوس من اللبن (الطبيب)
نصف كاس من الجبن الأصفر المبشور	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ صفار ثلاث بيضات	

### مقادير الصلصة

○ نصف كاس من الجبن المبشور	○ ثلاث كاس من الزبدة
----------------------------	----------------------

## فارفاليه ال كارتشوفي

Farfale Al cach Carchofi

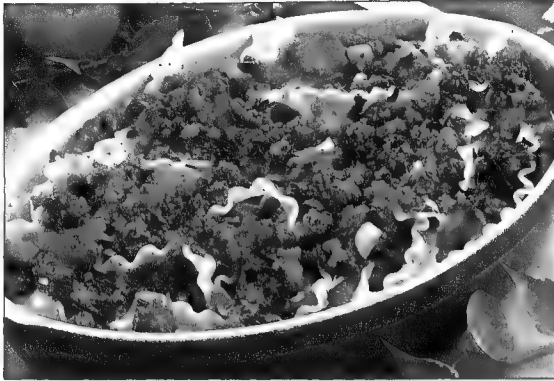
### التحضير

تتغلف حبات الارضي شوكي ويقطع كل من اوراقها الطرية وتلويها الى نصفين ثم الى شرائح رقيقة. يفرم البصل والثوم والبقدونس ويقلى الكل في الزيت مدة خمس دقائق. تضاف الارضي شوكي ويقلب الخليط بخمس دقائق.  
يغلى اللزق ويصب فوق الخليط. يضاف قليل من الصعتر والبهار والملح. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار متوسطة مدة ثلاث ساعة حتى تنضج الارضي شوكي ويتبخّر السائل. تسلق المعجنات في الماء المملح ثم تغسل بالماء البارد وتصفى. تضاف اليها لمعلتان كبيرتان من زيت الزيتون.  
ترتب في طبق التقديم. توزع عليها الصلصة وينثر الجبن على السطح.  
يقدم الطبق ساخناً.

صنف من المعجنات بالارضي شوكي والبصل والثوم والبقدونس والصعتر والجبن. يقدم الطبق ساخناً.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

### المقادير

○ اربع حبات من الارضي شوكي (الخرشوف)	○ ضلع من الصعتر الاخضر
○ حبتان من البصل	○ ثلاث كيلوغرام من معجنات فارفاليه (على شكل فراشة)
○ ربع حزمة من البقدونس	○ لمعلتان كبيرتان من جبن بيكورينو
○ فص من الثوم كبير الحجم	○ زيت زيتون بحسب الحاجة
○ زيت زيتون بحسب الحاجة	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ثلاثا كاس من مرق اللحم	



## بارباديليه ال راجو

*Parpadelli Al Raghoul*

معكرونة بصلصة اللحم والطماطم والبقدونس والجبن وأوراق  
الريحان المقطعة. صنف مشهٍ ولذيذ يتميز به المطبخ الإيطالي.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
ساعة وربع.

### التحضير

يسخن الزيت والزبدة ويقلّى البقدونس المفروم واللحم  
والثوم المدقوق على نار متوسطة حتى ينضج اللحم مع تقليب  
الخليط من وقت إلى آخر.  
تقشّر الطماطم، تزال بذورها وتقطع إلى قطع صغيرة ثم  
تضاف إلى خليط اللحم مع الملح والبهار والماء.  
تخفف النار ويترك الخليط مدة ساعة في وعاء مغطى  
ويقلب بين حين وآخر.  
تسلق المعكرونة في الماء المملح المغلي حتى تطرى وتقارب  
النضج. تصفى وتغسل بالماء البارد، وتصفى من جديد. تخلط  
مع الصلصة المحضرة والجبن المبشور وأوراق الريحان  
المقطعة. تصبّ في طبق التقديم وتقدّم ساخنة.

### المقادير

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من     | ○ حزمة من البقدونس     |
| معكرونة الفيتو شينيه   | ○ مفرومة ناعماً        |
| ○ ربع كيلو غرام من لحم | ○ ملعقتان كبيرتان من   |
| العجل المفروم          | الزبدة                 |
| ○ ربع كيلو غرام من     | ○ نصف كاس من زيت       |
| الطماطم                | نباتي                  |
| ○ فصان من الثوم        | ○ عشر أوراق من الريحان |
| مدقوقان                | (البازيلىكو) مقطّعة    |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من  | ○ ملح وبهار بحسب       |
| الجبن الأصفر المبشور   | الرغبة                 |
| (بارميزان)             | ○ كاس من الماء         |

## باستا الا بوفيريلا

Pasta A La Poverella

مكونة منبقة بالسواع من القنطاري والأشرف الطبخة  
عند الإلتفاتين خمسة، مدة التحضير نصف ساعة، مدة  
التبليغ على دقيقتين

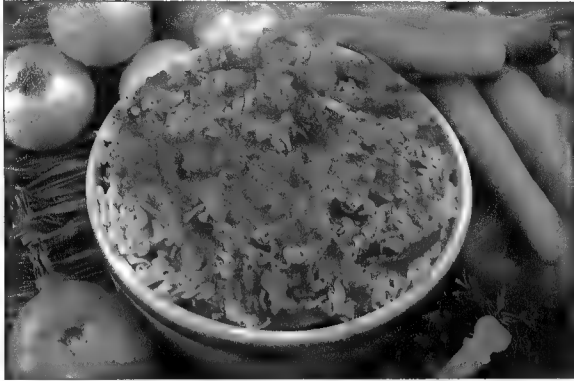
### المقادير

○ نصف كيلوغرام من	○ خمس حبات من
المعكرونة الصغيرة	الصلصة الطبخة
الحجم	○ فص من الثوم مدقوق
○ حبات من الطليانة	○ خمس أوراق من
الصلصة الحمراء والطبخة	الريحان
○ صفراء	○ رشة من البقدونس
○ خمس حبات من	○ الصفراء الحزينة
الطليانة الخضراء	○ ربع كأس من زيت
الحزينة	الزيتون
○ صلصة من الفريز	○ ملح حسب الرغبة

### التحضير

نقسم حبات الطليانة بربع ويرد وتقطع الى قطع صغيرة  
تقطع الصلصة وتقطع جشدا يقطع الكرسي نصفاً نصفاً  
الطليانة مع الصلصة والكرسي والشرم والشرم والريحان و الملح  
بعض الكرسي يرد الى الطليانة مدة يوم كامل  
تسلق معكرونة في الماء البارد يسلق حتى تصبح نضجة  
وتسقى ثم تصفى وتند مع الصلصة المحضرة في المزجج  
من الخلطة  
تقدم الحزينة بارداً

يطلق على الكرسي اسم كرسي اللاد في  
«كرسي بري» أو «الكرسي» مصدر اللاد  
وأما اللاد في الأصل له حيث اكتشف  
كشفتين بريتين من القديم استعمل في  
صناعة اللاد ودمت كل كرسي الكرسي من  
اللاد في صناعة التي تصنع الى معظم  
أجزاء الكرسي فيصنعها، ويستعمل أيضاً في  
إنتاج الفسلة والفساد والمطال



## فوزيلي الا نابوليتانا

*Fousilli A La Napolitana*

### المقادير

- ربع كيلوغرام من المعكرونة (سباجيتي)
- ربع كاس من جبن بيكورينو Picoirino المبشور
- بصلة صغيرة الحجم
- نصف حبة من الفليفلة الخضراء
- فص من الثوم
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (رب)
- ورقة من الغار
- ثماني حبات من الزيتون الأسود
- نصف ملعقة صغيرة من عجينة سمك
- الأنشوجة (الأنشوا)
- ربع ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف
- المطحون (أوريغانو)
- ربع ملعقة صغيرة من ورق الريحان (الحبق)
- ملح وبهار بحسب الرغبة

طبق من المعكرونة مع صلصة الطماطم والزيتون الأسود وسمك الأنشوجة. يُقدّم ساخناً مع الجبن المبشور.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

### التحضير

يغرم البصل والفليفلة والخضراء ويقشر الثوم. يسخن الزيت في مقلاة ويقلّى فيه البصل والفليفلة والثوم مع ورقة الغار مدة ثلاث دقائق.

تضاف صلصة الطماطم والزيتون الأسود وعجينة السمك والصعتر وورق الريحان والملح والبهار. تغطّى المقلاة. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

تسلق المعكرونة في الماء المالح المغلي حتى تقارب النضج ثم تصفى وتغسل. تضاف الى قسم من الصلصة وتقلب بملعقة خشبية. يوزّع على سطحها القسم الآخر من الصلصة وتقدّم ساخنة مع الجبن المبشور.

# كابيليتي ال بانّا

Capeletti Al Panna

معكرونة محشوة بالدجاج والمرتديلا والبيض والكك المدقوق.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة،  
مدة الطهو: ربع ساعة.

## التحضير

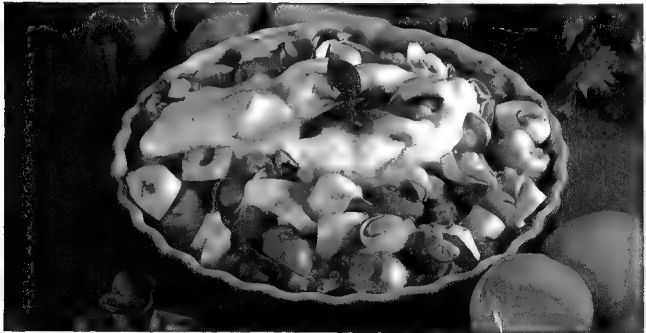
تقل قطع الدجاج بالزبدة في وعاء وتضاف اليها المرتديلا  
المفرومة واكباد الدجاج ثم أوراق القصعين والملح والبهار.  
يترك الخليط على النار يذمق دقائق ثم ترفع أوراق  
القصعين من الوعاء ويطحن خليط اللحم.  
يبرش جبن الريكونا ويضاف الى الخليط مع جبن  
البارميزان والكك والبيض وجوز الطيب. يمزج الكل جيداً  
ويضاف اليه الملح.  
يخلط الدقيق مع البيض ويعجن حتى يتجانس. يرق  
العجين بشوك ثم يقطع بقاطع العجين الى مربعات صغيرة  
بقطر ثلاثة سنتيمترات تقريباً.  
يوضع في وسط كل مربع قليل من الحشو وتطوى اطرافه  
على شكل مثلث ويضغط عليها حتى لا تنفتح في أثناء السلق.  
تلف حول الاصبع كي تلتصق الزاويتان المتقابلتان ويضغط  
عليهما ثم ترفع الزاوية الثالثة الى اعلى بحيث تأخذ شكل  
قبة.

تسلق الكابيليتي بالماء المالح. تصفى وترتب في طبق  
التقديم.

تذوّب الزبدة على النار. تضاف اليها أوراق القصعين  
وتقلب قليلاً ثم تضاف الكريما والملح والبهار وتترك الصلصة  
حتى تسخن جيداً. ترفع منها أوراق القصعين ثم توزع على  
الكابيليتي المسلوقة، ينثر عليها الجبن المبشور وتقدم.

## المقادير

مقادير الحشو	
ربع كيلوغرام من لحم	ملعقة كبيرة من الزبدة
الدجاج المقطع	ملعقتان كبيرتان من
نصف كاس من الجبن	الكك المدقوق
الابيض الطري (ريكونا)	بيضة واحدة
ثلث كاس من جبن	ورقتان من القصعين
«بارميزان» المبشور	(اللوبية)
قطعة من مرتديلا البقر	رشة من جوز الطيب
مفرومة	ملح وبهار بحسب
قطعتان من كبدة الدجاج	الرغبة
مقادير العجين	
ثلاث كؤوس من الدقيق	اربع بيضات
مقادير الصلصة	
ملعقتان كبيرتان من	اربع ملاعق كبيرة من
الزبدة	الجبن الاصفر المطحون
ملعقتان كبيرتان من	ملح وبهار بحسب الرغبة
الكريما الطازجة	اربع ملاعق كبيرة من
الخاصة بالطهو	جبن البارميزان المبشور



تورتىلىنى ال راجو —

Tartaric Acid Region

يُطهى من الماعونات المشوية. يُقدّم مع صلصة الطماطم والجبن المشوي.

عدد الإلتصاق، خمسة، مدة التحضير، ساعة ونصف، مدة التليق، ثلاثة أيام، الشبكية

المشاور

المفرد	
وصف كايغرغرام من ريث	المعجب
الدقيق	ثلاث عشرة من ريث
كاشي من ١٤	اربع ميهاف
عاش	الحاضر
عاش نصف من حب	ثلاث ملاعق كبيرة من
ريغوتا	الاجن الاصغر لانيشور
وصف كايغرغرام من	عاشري ميهاف
مشرقية امير الايطالية	ريشة من جور الطيب
وصف كوندراو من	بهار وفلج سود
الصباح سلق وطرز	محبب الرجلة
صناعة	الاصغر
عاش نصف من صعب	ريش وكوش
الطعام	ثلاث ملاعق كبيرة من
مطاطي كيمبرلين من	الاجن الحاضر
الزودة	طح وفلج محبب للرجلة
عنه من النقص	وضع اوراق من الرجل

## التجسس

يحرص عشقو بخلد السباغين اسبقوا والآخرين مع حين  
ريزكات المهيئين والهيئ التهورين الشهور الزمردلا بشده  
تستدل الى الفيليه مع مقلات الهيئه ورشاه مع الفيليه  
والرائع والهور ويحدث انكاي جيه: بخلد قاتق مع البريه  
والرائع ويحيى باء حاشي يفايدني يند العجور ويقي ياشوك  
ثم يلقح الى مبرهات فلقه غسقه الى سلة مستقرق الى  
المتصور المتصور حراف حموي الى مضمها  
سجوت تاجد شكل شمل ويصعق الى الفيليه التفتت جيداً  
يلف مثلث الحموي حور، يصنع لفلح الماربي احتمسي  
يقل السباغين والفلح ويحدث اليه عسره المبرهات ويقي  
الريش والرائع والفلح تمارك الصلصه مع الزان حش  
تسبح طابع التورويويوي يباء ثم تصعي وتكاف في شربه  
تقرى هبله اولى الى التورويويي الى خلق التفتت شربه  
كلية الى الجوز المتصور ويوزع عليه الفيليه مع صايله  
الصمغ المتصور ثم لربث طبقة اخرى مع التورويويي ثم  
الحسن مع الصلصه

### *Lazane Pastichate*

## التحضير

تقلل الخضر (الجزر، البصل، الثوم) بالسمن حتى تنزل، يضاف إليها اللحم المفروم والفطر ويقلب الكل مدة عشر دقائق على نار خفيفة. يصب قليل من الماء الساخن ويثر الزيجان والبقودنس ومسحوق جزر الطيب والملح والبهار وملعقة كبيرة من الدقيق ويترك الكل حتى يغلي ثم تضاف الطماطم المقطعة. يتابع القلي على نار خفيفة حتى تنضج الصلصة.

تحضر صلصة البشاميل بنقليل ما تبقى من الدقيق مع الزبدة ثم يصب اللبن الساخن تدريجاً مع الاستمرار في التقليب حتى تتكثف الصلصة. تملأ وتبهر وترفع عن النار.

تسلق اللزانيا وتجفف بحسب التعليمات المدونة على العلبة. يدهن طبق الفرن بالزبدة، يوضع فيه قليل من صلصة اللحم ويغطى بطبقة من شرائح اللزانيا ثم بقليل من صلصة اللحم وقليل من صلصة البشاميل. يوزع الجبن وتكرر العملية بوضع شرائح اللزانيا ثم صلصة اللحم وصلصة البشاميل.

يؤزّع باقي الجبن على السطح ويدخل الطبق الى فرن ساخن ويترك فيه حتى يحمّر سطح محتواه،  
يقدم ساخناً.

## المقاييس

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من      | ○ نصف كاس من الفطر    |
| عجينة الزانجا          | المطعم                |
| ○ ربع كيلوغرام من      | ○ ملعقتان كبيرتان من  |
| المطعم مطش ومطعم       | الزبدة                |
| ○ نصف كيلوغرام من      | ○ كاس من الجبن الاصفر |
| لحم                    | المشور (بارميزان)     |
| ○ ملعقتان كبيرتان ونصف | ○ أربعة خلوس من اللبن |
| من الدقيق              | (الحليب)              |
| ○ يصلصة صغيرة مفرومة   | ○ ملعقتان كبيرتان من  |
| ناعماً                 | سمن نباتي             |
| ○ حبة من الجزر مفرومة  | ○ رشمة من مسحوق جوز   |
| ناعماً                 | الطيب                 |
| ○ رشمة من مسحوق        | ○ ملح ويهال بحسب      |
| الريخان                | الرغبة                |
| ○ معلقة كبيرة من       | ○ فص من الثوم مدقوق   |
| البندوس المفروم        |                       |

### Orickette Ai Quattro Formaggi

معدونة مع صلصة الجبن والزبدة واللبن وجوز الطيب.  
عدد الاشخاص: واحد، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
نصف ساعة.

## التحضير

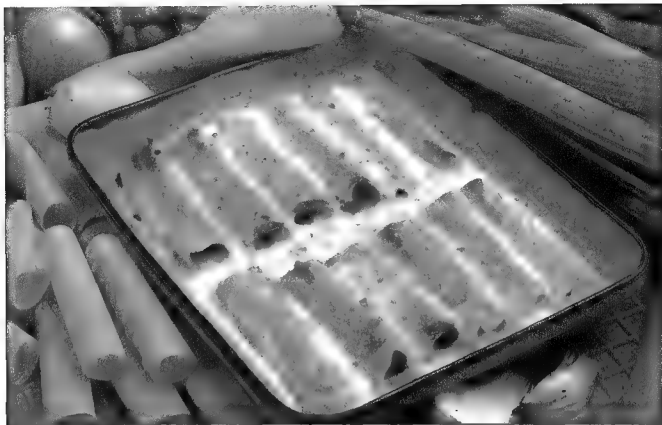
يُشَرِّحُ جِين «بَارْمِيزَان» وَ«سَبِرِينز»، يَقْلَعُ جِين «أَيْمَنْتَل» وَهُوَ يَنْتَبِهُ إِلَى مَكْبَيَاتٍ صَغِيرَةٍ وَيَخْطُ الْكَلَّ.  
تَدْرُجُ التُّرْبَةُ فِي مَقْلَاةٍ تَرْفَعُ عَنِ الْقَارِ وَيَضَافُ إِلَيْهَا خَلِيطُ الْجَبِينِ وَيَقْلَبُ بِهَلْقَةٍ خَضِبِيَّةٍ.  
يَعَادُ وَضْعُ الْمَقْلَاةِ عَلَى نَارٍ خَضِيفَةٍ، يَصْبُ اللَّبَنُ فِي الْمَقْلَاةِ تَدْرِجًا وَيَتَابَعُ التَّحْرِيكُ، يَنْثَرُ جَوْزُ الطَّيْبِ، وَيَقْلَبُ حَتَّى تَنْحَنُ الْعَمَلِصَةُ، تَرْفَعُ وَيَضَافُ صَفَرَاءُ الْبَيْضِ.  
تَسْلُقُ الْمَكْرُونَةُ حَتَّى تَقَارِبُ النُّضْجَ، تَسْلَقُ وَتَصْفَى ثُمَّ يُوزَعُ عَلَيْهَا الصَّلَاصَةُ وَالْفَنْدُوسُ الْمَفْرُودُ. يَقْدَمُ الطَّيْقُ سَاجِنًا.

## المقايير

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| ○ ربع كاس من اللبن   | ○ ربع كاس من جبن     |
| (الحليب)             | «يلرميزان»           |
| ○ ملعقة صغيرة من بشر | ○ ملعقة كبيرة من جبن |
| جوز الطيب            | «سبرينز»             |
| ○ صفار بيضة          | ○ ملعقة كبيرة من جبن |
| ○ كاس من معكونة      | ايمنتال              |
| اوريجانيه            | ○ ملعقة كبيرة من جبن |
| ○ ملعقة كبيرة من     | «لوندين»             |
| البقدونس المفروم     | ○ خمس ملاعق كبيرة من |
|                      | الزبدة               |







## كانيلوني

Cannilloni

صنف من المعجنات الإيطالية المشوية والشهيرة، تحضر مع الجبن والصلصة البيضاء.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

### التحضير

يقلى خليط البصل والكرفس والجزر بالزبدة والزيت على نار خفيفة حتى يذبل الخليط من دون ان يحمر، يضاف إليه اللحم المفروم ويقلى حتى ينضج، يملح الخليط ويهرس وينثر عليه الغار والصعتر المطحون.

تمزج صلصة الطماطم مع الماء وتضاف الى الخليط مع الفطر. يغطى الوعاء ويترك مدة نصف ساعة على نار خفيفة، توضع القشدة قبل رفع الوعاء وتقلب مع الخليط. يرفع الوعاء ويضاف إليه كاس من صلصة البيشاميل وأربع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور.

تسلق الكانيلوني بحسب التعليمات المدونة على العلبة، وتحشى بالحشو المحضر.

يدهن طبق خاص بالفرن بالزبدة، ترتب فيه طبقة من الكانيلوني وينثر على سطحها قليل من الجبن المخلوط مع الكعك المدقوق ثم يعاد ترتيب طبقة أخرى من الكانيلوني.

تصب صلصة البيشاميل المتبقية ويوزع باقي الجبن والكعك على السطح. يدخل الطبق الى فرن ساخن ويترك فيه مدة ثلاث ساعة حتى يحمر السطح.

يمكن وضع طبقة واحدة من الكانيلوني عوضاً عن طبقتين.

### المقادير

- |   |   |
|---|---|
| ○ ثمانى ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر المبشور (جراتا) | ○ عشرون قطعة من الكانيلوني الجاهزة              |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة                         | ○ ثلاث كؤوس من صلصة البيشاميل                   |
| ○ نصف كاس من القشدة الطازجة (كريم فريش)             | ○ نصف كيلو غرام من اللحم الغنم او العجل المفروم |
| ○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي                      | ○ ضلع من الكرسي مفروم ناعماً                    |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة                             | ○ حبة من الجزر مفرومة ناعماً                    |
| ○ رشّة من الصعتر الجاف المطحون (أوريغانو)           | ○ بصلة مفرومة ناعماً                            |
| ○ نصف كاس من الماء                                  | ○ ورقة من الغار مطحونة                          |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق                  | ○ نصف كاس من الفطر المقطع                       |
|   | ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الكثيفة (ربّ)     |

# لازانيا الي اسباراجي

Lazanie Ali Asparaji

لزانيا مع الخضر والجبن وصلصة البيشاميل. من الاطباق

الاطالية المشهية. تؤكل ساخنة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة

الطهو: اربعون دقيقة.

## التحضير

ينظف الخرشوف ويحتفظ بالقلوب فقط، تسلق وتقطع الى قطع متوسطة الحجم.

يقلى اللحم بملعقة كبيرة من الزبدة. يقلى البصل بالزبدة المتبقية ويضاف اليه الخرشوف والبازلاء والهليون والملح. تقلب الخضر مدة عشر دقائق على نار خفيفة ثم ترفع.

يضاف نصف كمية الجبن الى اللحم المقلي ثم تضاف النقشدة والبيض والبهار ويخلط الكل جيداً.

يدهن طبق خاص بالفرن بصلصة البيشاميل. يرتب فيه نصف كمية اللازانيا. يمد فوقها خليط اللحم ويغطى بخليط الخضر. تكرر العملية حتى تنتهي كمية اللازانيا واللحم والخضر. يغطى الكل بصلصة البيشاميل وينثر ما تبقى من الجبن على السطح. يدخل الطبق الى الفرن حتى يحمر سطحه محتواً.

## المقادير

○ بست حبات من	○ بصلة مفرومة ناعماً
الخرشوف (الارضى	○ رزمة من اللازانيا
شوكي)	○ مسلوقة
○ حزمة من الهليون	○ ملعقتان كبيرتان من
الطازج او كاس من	الزبدة
الهليون المعلب والمقطع	○ ملح وبهار بحسب
○ كاس من البازلاء	الرغبة
○ كاس من النقشدة	○ كاس من الجبن المبشور
الخاصة بالطهو	○ بيضتان
○ نصف كيلو غرام من لحم	○ خمس كؤوس من
العجل او الغنم المفروم	صلصة البيشاميل





## بولينتَا أيّ فونجي

Polenta Ai Funghi

ونصف من اللبن ويترك المزيج حتى يغلي، يخلط دقيق الذرة مع السميد ويضاف إلى المزيج وينثر عليه قليل من الملح، يحرك بخفافة يدوية ثم بملعقة خشبية ويتابع الطهو على نار متوسطة مدة أربعين دقيقة مع التحريك من وقت إلى آخر، ينظف الفطر وتنزع أعناقها ثم يغسل ويجفف ويقطع إلى شرائح رقيقة.

تذوّب ملعقتان كبيرتان من الزبدة في مقلاة، يضاف الدقيق ويقلب بملعقة خشبية، يصب ما تبقى من اللبن الساخن ويحرك، يترك المزيج حتى يغلي ثم يرفع عن النار، يضاف الملح وجوز الطيب والجبن وصفار البيض، يحرك الخليط جيداً وتوضع المقلاة داخل وعاء مليء حتى نصفه بالماء المغلي مع التحريك من وقت إلى آخر.

يخلط الثوم مع البقدونس، تذوّب ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة في مقلاة، تضاف إليها ملعقتان كبيرتان من الزيت، يقلب خليط الثوم حتى يذبل، يضاف الفطر ويترك مدة خمس دقائق مع إضافة الملح والبهار والصعتر، يرفع مزيج السميد عن النار، يضاف إليه ما تبقى من الزبدة ويوضع في طبق التقديم، يصفى في وسطه وينصب صلصة الجبن في الطفرة ثم يوزع على سطحها خليط الفطر، يزين الطبق بالبقدونس المفروم ويقدم ساخناً.

بولينتَا، من الأطباق الشعبية في إيطاليا، يمكن تقديمه مع أطباق اللحم، عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

○ ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)	○ كاس من جبن إيمنتال المبشور
○ كاس من دقيق الذرة	○ صفار بيضتين
○ نصف كاس من السميد	○ فص من الثوم مدقوق
○ نصف كيلوغرام من الفطر الصغير الحجم	○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
○ ست ملاعق كبيرة من الزبدة	○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
○ ملعقتان صغيرتان ونصف من الدقيق	○ ملعقة كبيرة من الصعتر الجاف المطحون
○ ملعقة صغيرة من بشر جوز الطيب	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

يغلي كاسان ورابع من الماء في وعاء على النار مع كاسين

## كريسبيليه ال جورجونزولا

Crespelle Al Gorgonzola

### التحضير

تذوّب ملعقة كبيرة من الزبدة على نار خفيفة، يضاف إليها الدقيق، يقلب معها ثم يصب اللبن الساخن تدريجاً مع التقليب المستمر بملعقة خشبية، ينثر الملح والبهار وجوز الطيب وتترك حتى تخبث الصلصة.

ترفع الصلصة ويضاف إليها جبن الجورجونزولا المقطّع ونصف كمية الجبن الأصفر (جراتا)، تشكل عجينة تقسم إلى أقراص.

يحمى كل قرص بقليل من الحشو ويلف على شكل لفائف ترتّب في طبق مدهون بالزبدة.

يوزع ما تبقى من الزبدة على السطح مع جبن جراتا يدخل الطبق إلى فرن ساخن ويترك حتى يحمّر سطحه ويقدم ساخناً.

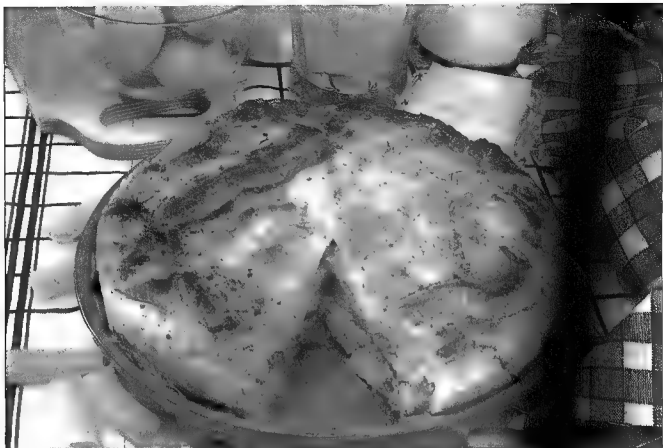
لفائف من عجينة الكريب مشوية بجبن «غورجونزولا»، تقدّم ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

○ ستة عشر قرصاً من الكريب الجاهز	○ ملعقة كبيرة من الدقيق
○ نصف كاس من الجبن المعقّن (جورجونزولا)	○ كاسان من اللبن (الحليب)
○ نصف كاس من الجبن الأصفر المبشور (جراتا)	○ رشة من مسحوق جوز الطيب
○ ربع كاس من الزبدة	○ ملح وبهار بحسب الرغبة





## تيمبالو دي بينيه

Timballo Di Penne

### التحضير

يُقسم صدر الدجاج الى شريحتين يُقلبان بملعقة كبيرة من الزبدة. يُرش عليهما الملح والبهار ويصب قليل من الماء الساخن. يغطى الوعاء ويترك مدة ثلاث ساعات على نار خفيفة حتى ينضج الدجاج.

تُدب ملعقتان كبيرتان من الزبدة على نار خفيفة. يضاف الدقيق ويُقلب حتى يتجانس الخليط. يصب اللبن الساخن بالتدريج ويحرك باستمرار حتى تتخثر الصلصة. ينثر الملح ويجوز الطيب ثم يرفع الوعاء عن النار ويُحتفظ بالصلصة البيضاء جانباً. تسلق المعكرونة قليلاً ثم تُصفى. يُقطع الدجاج الى قطع صغيرة، تخلط مع الصلصة البيضاء وصغار بيضتين والجبن المبشور والقشدة والمعكرونة. يُقسم العجين الى قسمين أحدهما أكبر من الآخر. يُرَق كل قسم فوق سطح مرشوش بالدقيق.

يُدهن قالب حلوى بملعقة كبيرة من الزبدة ويمد فيه القسم الأكبر من العجين على القعر والجوانب. يوزع عليه خليط الدجاج والمعكرونة ثم يغطى بالقسم الثاني من العجين. تلتصق اطراف قسمي العجين ببعضهما. يدهن السطح بصغار البيضة المخفوق ثم يخبز في فرن متوسط الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) مدة ثلاث ساعات. يُقدم ساخناً.

نظيرة محشوة بقطع الدجاج والمعكرونة والجبن والصلصة البيضاء والقشدة، من المعجنات الإيطالية الشهيرة. تقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- |   |   |
|---|---|
| ○ كأس من الجبن الاصفر المبشور (ايمنتال) | ○ نصف كيلوغرام من العجينة الموزقة           |
| ○ كأس من القشدة                         | ○ الجاهزة Puff Pastry                       |
| ○ الخاصة بالطهو                         | ○ صدر بجلجة                                 |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق             | ○ ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)               |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة                 | ○ نصف كيلوغرام من المعكرونة الصغيرة (بينيه) |
| ○ دقيق لرق العجين                       | ○ ثلاث بيضات                                |
| ○ رشة من مسحوق جوز الطيب                | ○ اربع ملاعق كبيرة من الزبدة                |

# طَبَق رَئِيسِي

## اوسِيبوُكِي الامِيلَانِيزِيَه

Ossiboukki A La Milanese

قطع من اللحم مع الطماطم والبقدونس والثوم وبشر الليمون  
الحامض والشمر. تقدّم مع الأرز الأصفر أو البطاطا المسلوقة  
أو المقلية.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة  
الطهو: ساعة.

### المقادير

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| ○ خمس قطع من لحم         | ○ بشر قشري نصف حبة   |
| العجل بعظمه              | من الليمون الحامض    |
| ○ كاس من الدقيق          | ○ خمس حبات من الشمر  |
| ○ كاس وربع من الطماطم    | ○ فصين من الثوم      |
| المقشرة والمفرومة ناعماً | مدقوقان              |
| ○ كاسان من مرق اللحم     | ○ بصلة مفرومة ناعماً |
| ○ ملعقتان كبيرتان من     | ○ ملح وبهار بحسب     |
| الزبدة                   | الرغبة               |
| ○ حزمة من البقدونس       | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| مفرومة ناعماً            | زيت نباتي            |

### التحضير

تغسّل قطع اللحم في الدقيق من جهتيها. يسخن الزيت  
والزبدة ويقلّب فيها فص من الثوم والبصلة. تضاف قطع  
اللحم وتحمّر ثم تملح وتبهر. يصب مرق اللحم والطماطم.  
تخفّف النار ويترك الوعاء مغلي مدة ساعة.  
يخلط البقدونس مع فص من الثوم وبشر الليمون والملح  
والبهار وحبات الشمر.  
يضاف خليط البقدونس الى قطع اللحم ويقلّب الكل حتى  
يتجانس مدة خمس دقائق. تقدّم قطع اللحم مع الأرز الأصفر  
الطهو مع الزعفران.





# فيتيلو توناتو

Vitello Tonnato

طبق رئيسي من اللحم مغطى بصلصة المايونيز والبيض والخل.  
يقدم بارداً ومزيناً بمخلل الخيار والفليفلة وزهر الكربر.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

## التحضير

تُرَبِّط قطعة اللحم بخيط أبيض. يوضع بشر حبة الجزر في وعاء كبير يحوي ماء مع البقدونس والكرفس بعد ربطهما، والبصلة والثوم وحبّات الفلفل وورق الغار والقرنفل والريحان والملح. يُترك الكل على نار متوسطة حتى يبدأ الماء بالغليان. تضاف قطعة اللحم ويُتابع الطهو مدة ساعة ونصف مع إزالة الرغوة (الزفرة) عن السطح. تُرفع قطعة اللحم من المرق وتترك حتى تبرد تماماً مع وضع ثقلٍ عليها حتى يرشح منها الماء.

تُحضّر الصلصة بوضع بيضة وصفار بيضة أخرى وزهر الكربر وشرائح الانشوجة والطون وعصير الليمون والخل ويضع ملاعق من الزيت في خلاط كهربائي حتى تتشكّل صلصة متجانسة.

يُقسّم اللحم الى شرائح رقيقة بسكين حادة، تُرتّب في طبق وتصب الصلصة فوقها بحيث تغطيها تماماً.

## المقادير

- ثلاثة ارباع كيلو غرام
- من فخذ لحم العجل
- (شهباية)
- علبة من الطون المحفوظ
- متوسطة الحجم
- شريحتان من سمك
- الانشوجة (انشوا)
- بيضتان
- حبة من الجزر مبشورة
- ضلعان من الكرفس
- سبعة ضلوع من
- البقدونس
- بصلة مفشرة
- عصير ليمونة حامضة
- كيش قرنفل
- ورقتان من الغار
- خمس اوراق من
- الريحان
- ملعقتان صغيرتان من
- زهر الكربر
- فصان من الثوم
- مدقوقان
- ثلاث كاس من زيت
- نباتي
- بضع حبات من الفلفل
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من
- الخل الأبيض





## بولبيتونيّه ان كروستا

*Polpettone In Crosta*

لطيرة محشوة بخليط اللحم والبصل والبقدونس والبيض  
والزيتون. تقم ساخنة أو باردة مع ورق الخس والطماطم.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة  
الطهو: ساعة ونصف.

### التحضير

يخلط اللحم مع البصلة والبقدونس والبيضتين وصلصة  
الطماطم والملح والبهار والقرفة والصعتر حتى يتجانس  
الخليط.  
ترق العجينة طويلاً فوق مسطح نثر عليه الدقيق، يوضع  
خليط اللحم والبصل والبقدونس في وسط العجينة المربعة.  
تلف العجينة حتى تغطي كل هذه المواد وتلتصق جوانبها  
باطراف الأصابع المبلولة بالماء ثم يثقب سطح العجينة.  
يمكن فتح العجينة داخل قالب مدهون بالزبدة بحيث  
يوضع خليط اللحم داخل العجينة، ثم يطوى قسم من  
العجينة على القسم الآخر، ويثقب السطح ليخرج البخار.  
يدهن السطح بصغار البيض ويدخل الى فرن مسخن مسبقاً  
مدة ساعة واحدة أو حتى يحمر السطح وينضج اللحم.

### المقادير

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| ○ كيلو غرام من لحم      | ○ ملعقة كبيرة من صلصة  |
| العجل المفروم ناعماً    | الطماطم                |
| (الكباب)                | ○ نصف ملعقة صغيرة      |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من   | من البهار (فلفل اسود)  |
| البقدونس المفروم ناعماً | ○ ربع ملعقة صغيرة من   |
| ○ بصلة كبيرة مبشورة     | القرفة                 |
| ناعماً                  | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ عجينة اليف باستري     | ○ صفار بيضة            |
| Puff Pastry الجاهزة     | ○ قليل من الصعتر الجاف |
| ○ بيضتان مخفوقتان       | المطحون                |
| ○ ملعقتان كبيرتان من    | ○ ملعقتان كبيرتان من   |
| الزبدة أو سمن نباتي     | الدقيق                 |

## انفولتيني ال لاتييه

Involtini Al Latte

شرائح من اللحم محشوة بالسبانخ والجبن. تحضر مع صلصة اللبن والثوم. تُقدّم ساخنة الى جانب البطاطا المسلوقة والسلطة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهي: ساعة.

### التحضير

تُغلى البصلة المفرومة بملعة كبيرة من الزبدة حتى تذبل، يُضاف اليها السبانخ والملح والبهار. يُقلّب الخليط مدة خمس دقائق ثم يُرفع عن النار ويُضاف إليه الجبن الأبيض والأصفر والبيض، ويُقلّب حتى تمتزج محتوياته. تدق شرائح اللحم ويوضع في كل شريحة قليل من خليط السبانخ والجبن، تُلف على شكل أسطوانة، تُربط بخيط أو يُغرس فيها عود خشبي حتى لا تفتح في أثناء الطهي. يُذوّب باقي الزبدة في وعاء ويضاف اليه الثوم المدقوق واكليل الجبل. توضع شرائح اللحم الملفوفة وتُقلّب على نار متوسطة حتى تحمّر. يُصبّ اللبن، تخفف النار ويُترك المزيج مدة أربعين دقيقة. تُقدّم الشرائح ساخنة مع ما تبقى من صلصتها.

### المقادير

- عشرون قطعة من شرائح اللحم العريضة والرقيلة
- ربع كيلو غرام من السبانخ مُنظف وسلوق ومصور
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر المبشور
- سبع ملاعق كبيرة من الجبن الأبيض الطري (الفاري أو ريكوتا)
- ملعقة صغيرة من اكليل الجبل (روزماري)
- فصّان من الثوم مدقوقان
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة أو سمن نباتي
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب) بيضتان

## انفولتيني ريبيني دي اوليفيه

Involtini Ripeni Di Olive

شرائح من اللحم محشوة بالزيتون والجبن والخبز. تُقدّم مغطاة بالصلصة المحضّرة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهي: نصف ساعة.

### التحضير

يُنقع الخبز باللبن حتى يبرى. يُعصر جيداً ويخلط مع الزيتون الأسود والجبن الأصفر المبشور حتى يتجانس الكل. تدق كل شريحة بطريقة اللحم ويوضع فيها قليل من الحشو المُحضّر. تُلف وتربط بخيط. يوضع الزيت والزبدة مع ورقة الغار على نار خفيفة حتى تتدوّب الزبدة، تُضاف شرائح اللحم المحشوة، تتقوى النار وتُقلّب الشرائح حتى تحمّر من جهتيها. يُضاف الملح والبهار والخل مع البصلة الصغيرة المفرومة ومكعب مرق اللحم المُذوّب بكأس من الماء الساخن. يُترك الكل مدة نصف ساعة على نار خفيفة حتى ينضج. تُرفع ورقة الغار ويُقدّم الطبق ساخناً.

### المقادير

- عشر قطع من شرائح لحم العجل
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيتون الأسود المفزوع منه النوى والمطحون
- قطعة من الخبز الافرنجي المبالت
- كأس من اللبن (الحليب)
- مكعب مرق اللحم
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف كأس من الجبن الأصفر المبشور
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ورقة من الغار
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً



انفولتيني ال لاتييه

## كوستوليتيه الاميلانيه

Costolette A La Milanese

شرائح من اللحم بالببيض المخفوق والكعك المدقوق. من الاطباق الايطالية اللذيذة. تقدم ساخنة مع قطع الليمون الصامس وتؤكل مع البطاطا المقلية أو المشوية.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: خمس دقائق. مدة الطهو: خمس دقائق.

### التحضير

تُدق كل قطعة كستليتيا بمطرقة اللحم حتى تصير سماكتها سنتيمترين. يُنثر عليها الملح. تُفمس بالببيض المخفوق ثم بالكعك المحون ويضغط عليها بالأصابع حتى يلتصق بها الكعك جيداً.

تُدوّب الزبدة في مقلاة عميقة سميكة القعر. تُضاف إليها قطع الكستليتيا وتقلي مدة ثلاث دقائق من كل جهة بحيث تنضج وتصبح طرية من الداخل ومحمرة من الخارج. تقدم ساخنة.

### المقادير

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| ○ اربع قطع من لحم العجل (كستليتيا) | ○ بيضتان مخفوقتان            |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة        | ○ ثلاث كؤوس من الكعك المطحون |
|                                    | ○ ملح بحسب الرغبة            |





## أروستو ريبيينو ال ايتاليانا

Arosto Ripieno Al Italiana

الماء المغلي الملح. ترفع وتترك حتى تجف فوق فوطة نظيفة. تقسم قطعة اللحم الى قسمين من دون أن تفصل، تُنقى حتى تصبح بسمكة اصبع.

تدهن قطعة اللحم بالزبدة. يقطع الخبز الى قطع صغيرة. يخفق البيض ويضاف اليه البقدونس المفروم وقطع الخبز مع ملعقة متوسطة من الزبدة السائلة والجبن الأصفر المبشور. يُقَلَّب مع اضافة الملح والفلفل والأوريغانو حتى تتجانس المحتويات.

يوضع خليط البيض والبقدونس فوق قطعة اللحم من دون أن يصل الى الاطراف. يُرتَّب الهليون طويلاً على خطين فوق الخليط. تُلف قطعة اللحم وتُربط وتربط بخيط على شكل حلقات متوازية. تدهن ورقة المينيوم بالزيت وتوزع عليها اوراق القصعين ثم تُلف حول اسطوانة اللحم.

توضع في طبق خاص وتدخل الى فرن ساخن مدة ساعة حتى ينضج اللحم. يرفع ورق المينيوم ويترك اللحم حتى يبرد قليلاً، يُقدَّم مع السلطة.

يمكن استعمال شريحة من البيض المغلي والسبانخ المسلوق أو النقانق والمخلل والجبن عوضاً عن الهليون وخليط البقدونس.

شرائح من اللحم محشوة بالخبز والبيض والبقدونس والجبن والهليون. من الاصناف الايطالية الشهية، يُقدَّم مع السلطة. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

### المقادير

○ ثلاث بيضات	○ نصف كيلوغرام من
○ ملعقة كبيرة من الزبدة	الهليون الأخضر
○ أو سم نباتي	○ قطعة من لحم العجل
○ ملعقتان كبيرتان من	تزن كيلوغراماً
البقدونس المفروم ناعماً	○ ثلاث ملاعق كبيرة من
○ نصف ملعقة صغيرة	الجبن الأصفر المبشور
من الأوريغانو (صعتر	(بارميزان)
مطحون)	○ أربع قطع من الخبز
○ سبع اوراق من	الطازج (بان كاريه)
القصعين (القويسنة)	○ زيت نباتي بحسب
○ ملح وفلفل بحسب الرغبة	الحاجة

### التحضير

يُزال القسم القاسي من الهليون ويقشر بحذر. يغسل ويُجمع على شكل حزم تربط بخيط وتسلق مدة ربع ساعة في

## كوستوليتيه انبوتيتيه

Costelette Enbotete

شرائح من اللحم محشوة بالجبن ومغمسة بالدقيق والبيض والكسكس. تقدم ساخنة الى جانب طبق من السلطة.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### التحضير

تُقسم كل قطعة كستليتيا الى نصفين ومن دون فصلها عن العظم، يذق كل قسم بمطربة اللحم.  
توضع شريحة الجبن بين قسمي اللحم وتُدق الأطراف حتى تلتصق ببعضها.  
يُنثر عليها الملح والبهار. تُغمس أولاً بالدقيق ثم بالبيضة المخفوقة وأخيراً بالكسكس الملمون.  
تُسخن الزبدة على نار خفيفة وتُحمّر فيها قطع الكستليتيا مدة سبع دقائق من كل جهة بحيث يصير لونها ذهبياً. تقدم ساخنة.

### المقادير

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| ○ خمس قطع من لحم العجل (كستليتيا)           | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ خمس شرائح سميكة من الجبن الاصفر (ايمنتال) | ○ كأس من الدقيق             |
| ○ قليل من الكسكس الملمون                    | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة     |
|   | ○ بيضة مخفوقة               |

## بيكاتا الليمونية

Pikata Al Limone

شرائح من اللحم بصلصة الزبدة والبندونس وعصير الليمون الحامض ورق اللحم. تقدم مع البطاطا المقلية والخضرا المسلوقة.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

### المقادير

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من شرائح لحم العجل        | ○ حزمة من البندونس مفرومة ناعماً |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة او سمن نباتي | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة          |
| ○ عصير ليمونتين حامضتين                  | ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق      |
|  | ○ مكعب من ورق اللحم              |

### التحضير

تُغمس شرائح اللحم بالدقيق من كلا الجهتين. تذاب ملعقة كبيرة من الزبدة وتقل فيها شرائح اللحم مدة خمس دقائق مع التقليب حتى تحمر. ترفع وترتب في طبق التقديم.  
يذوب مكعب ورق اللحم في نصف كأس من الماء الساخن ويصب فوق الزبدة الناتجة عن قلي اللحم. يقبّل الكل بملعة خشبية.

يضاف البندونس المفروم وعصير الليمون والملح والبهار ويترك حتى تتخذ الصلصة قليلاً. تضاف ملعقة الزبدة المتبقية ثم يحرك الكل حتى تذوب الزبدة.  
تصب الصلصة فوق شرائح اللحم ويُقدم الطبق ساخناً.

يصنع جبن «ايمنتال» من لبن (حليب) البقر المطهو. يتميز بكثرة التلويب فيه والتي يراوح انساها ما بين بضعة ميليمترات وبضعة سنتيمترات. وهو جبن دسم ومتماسك.



## اباتشوال رومانا

Abacho Al Romana

### التحضير

يفطس اللحم بالدقيق من كل جهاته. تسخن الزبدة مع الزيت ويقل فيها اللحم حتى يحمّر ثم يملح ويبهّر. يصب الخل ويقلب الكل ويضاف الثوم المدقوق. يخلط اكليل الجبل مع شرائح السمك ويضاف الخليط الى اللحم. يتابع الطهو مدة ساعة على نار خفيفة مع إضافة القليل من مرق اللحم بين حين وآخر حتى يتم النضج. يقدم الطبق ساخناً مع البطاطا المشوية أو المسلوقة.

يعرف اكليل الجبل باسم حصا لبنان موطنه حوض البحر الابيض المتوسط. تنتشر زراعته في جنوب أوروبا وخصوصاً في اسبانيا. ازهاره عناقيد صغيرة زرقاء اللون لها رائحة عطرية. يضاف اكليل الجبل الى المأكولات فيطبخها، ويستعمل في العطور ومستحضرات التجميل وصناعة الصابون.

طبق من لحم الخروف مع الثوم واكليل الجبل وشرائح سمك الانشوجة. من الاصناف الإيطالية الشهية. يقدم ساخناً مع الخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

### المقادير

○ كيلوغرام ونصف	○ ملعقتان كبيرتان من
الكيلوغرام من لحم	إكليل الجبل (روز
الخروف	ماري)
○ ملعقة كبيرة ونصف من	○ ثلاث كؤوس من مرق
الزبدة	اللحم
○ ثلاث شرائح من سمك	○ ملح وبهار بحسب
الانشوجة (الانشوا)	الرغبة
○ ملعقتان كبيرتان من	○ ثلاث ملاعق كبيرة من
الدقيق	زيت تباقلي
○ ملعقتان كبيرتان من	○ فصان من الثوم
الخل	مدقوقان



# كوتشيتو ال فورنو

Cochito Al Forno

فخذ خروف مدهون بالأعشاب العطرية ومسقى بعصير العنب.  
من أطباق اللحم الإيطالية الفاخرة. يحمّر في الفرن ويقدم  
ساخنًا إلى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة  
الطهو: ساعتان.

## المقادير

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| ○ عرقان صغيران من      | ○ حزمة صغيرة من       |
| اكليل الجبل            | البقدونس              |
| ○ روزماري              | ○ ثلاث أوراق من البصل |
| ○ سبع أوراق من         | الأخضر                |
| القصعين (قويسة)        | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |
| ○ عشر أوراق من الريحان | الزبدة                |
| (بازليكو)              | ○ ملح وبهار بحسب      |
| ○ حزمة صغيرة من        | الرغبة                |
| الصعتر الأخضر          | ○ فخذ خروف متوسط      |
| ○ حزمة صغيرة من        | الحجم                 |
| المردقوش               | ○ كأسان من عصير العنب |
| ○ ثلاث أوراق من الثفل  | المُر                 |

## التحضير

تغسل الأعشاب العطرية، تفرم ناعماً وينثر عليها الملح  
والبهار. يدهن فخذ الخروف بالأعشاب ويترك منقوعاً مدة  
أربع وعشرين ساعة في الثلاجة.  
تذوّب الزبدة في وعاء كبير، يرتّب فيه الفخذ ويحمّر من  
جهاته كافة ثم يصبّ عليه كأس من عصير العنب.  
يدخل الوعاء إلى فرن ساخن، يترك فيه مدة ساعتين  
ويسقى من حين إلى آخر بعصير العنب المتبقي.  
يقدم ساخناً.



# مانزو اروسـتو ريپينو

Manzo Arosto Ripyeno

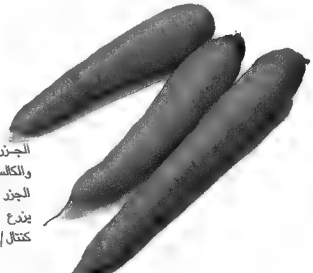
قطعة من الـروستو محشوة بصـدور الدجاج والخبز الافرنجي والجبن، تؤكل الى جانب الصلصة.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

## التحضير

يفـرلَبُ الخبز الافرنجي باللبـن ثم يـرـضـع على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى يتحول الى كتلة متماسكة ويتبخر كل السائل.  
تُرفع كتلة الخبز واللبـن ويؤضع في طبق عميق. يُضاف اليها الدجاج المسلوق والمقطع ناعماً والبقدونس والجبن المبشور وقطع الزبدة والملح والبهار وصغار البيض مع بيضة كاملة ومسحوق جوز الطيب. يُدعك الكل جيداً بملعقة حتى يتجانس الحشو. تُشقي قطعة اللحم الى اربع شرائح طويلة من دون ان تنفصل تماماً عن بعضها وتبقى متصلة من اسفلها. تُدق الشرائح بمطرقة اللحم ويُوزع بينها الحشو. تطبق على بعضها وتُخاط من طرفها المفتوح بخيط وابرة، ثم تُلف على شكل اسطوانة وتربط بخيط يُلف حولها على شكل حلقات.  
يُقلَى البصل والجزر المقطع والكرفس بالزبدة والزيت على نار خفيفة في وعاء خاص بالفرن، يُضاف ورق الغار والقرنفل وقطعة اللحم وتُحرّم من كل جوانبها. يوضع الوعاء في فرن متوسط الحرارة (١٦٠ درجة مئوية) ويترك مدة ساعتين مع اضافة قليل من مرق اللحم الصاخن من حين الى آخر. تُرفع قطعة اللحم وتقطع، بعد ان تبرد قليلاً، الى شرائح عرضية وتُرتّب في طبق التقديم. يُصفى المرق ويضاف اليه الدقيق وملعقة صغيرة من الزبدة ويترك على نار متوسطة حتى يغلي ويثخن. تُقدّم الصلصة الى جانب شرائح الـروستو.

## المقادير

٥ كيلو غرام من القسم العلوي من فخذ البقر	٥ ورقة من الغار
٥ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	٥ حبتان من كبش القرنفل
٥ حبة من الجزر مقشرة ومقطعة	٥ ملعقة صغيرة من الدقيق
٥ بصلة مفرومة	٥ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
٥ ضلع من الكرفس	٥ كاس من مرق اللحم
مقادير الحشو	
٥ قطعان من صدور الدجاج مسلوقتان ومقطعتان الى قطع صغيرة	٥ ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر المبشور
٥ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	٥ حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
٥ ثلاث قطع من الخبز الافرنجي	٥ كاس من اللبن (الحليب)
٥ بيضة وصغار ثلاث بيضات	٥ رشة من مسحوق جوز الطيب
	٥ ملح وبهار بحسب الرغبة



الجزر من الخضـر الاساسية، يحتوي على السكر والكاروتين والاملاح والكالسيوم. وكلما كان لونه نضراً كانت كمية الكاروتين فيه اكبر. بدأت زراعة الجزر منذ اكثر من ٤ آلاف سنة كنبات طبي أولاً ثم كنبات غذائي وعلفي. يزرع حالياً في كل انحاء العالم ويبلغ متوسط انتاجه ما بين ٣٠٠ و٥٠٠ كنتال/هكتار.

## Night Dr. Wove

الزوايا بالحجم والاعطاء للفرصة والجميع ولكن واليقين  
واليقين نعلم ان جانب السلطة والمعلومات  
عند الاستغناء ثلاثة عدد التخصيص ربع ساعة مدة التمايز  
صيف ساعة

المحامي

○ نصف معلقة صغيرة	○ نصف كيلوغرام من لحم
من مسحوق الخبثالة	المملح البور (الحامض) من
الحلوة	(الذئب) حارون
○ ثلث غرام من اللبن	○ خمس معلقة
(الحليب)	○ خمسة معلقة
○ معلقان من الزبدة	○ معلقان كيرال من
سلج و بهار مجسم	○ الجبن الاصفر (المشرون
الورقة	(جروير أو إينكلار)
○ ربع معلقة صغيرة من	○ ميثان من البصل
مسحوق جوز الطيب	○ معلقان كيرال من
○ خمس ميثان	○ القودس لغزو دافعا

التحضير

يعلن صدر الدجاجة بمطبخة كهر بانيه في يافوم يسكن  
تسلك بيت البطاطا في لواء الصلح ويكثر بطبخ نوعا اللحم  
(أي لحم الدجاج والبهير) مع بيضتين والتفوقوس والخبز  
الاصفر والخبز رطلج والبهير والفليلة الحلوة وجوز التليب  
الحمصة المشوية

تضاف البنيةط الهيرسي الى جلد اللحم، ويترك اللحم  
 يوماً حتى يتشكل غرواس متمسكة، تدهن صينية جامدة  
 بقلنسوا بالزبدة، تنقع افراس كثيرة من خليط اللحم على  
 شكل المصنوع، ترتب في الصينية  
 تدهن افراس اللحم بالزبدة المصفاة، تحمر في فرن مسخن  
 ترفع ويصنف البشيش في افراس اللحم اللينة، وتضاف الى  
 الفرن لثلاثة دقائق، فيه عسى دقائق حتى يجهد البشيش قليلاً  
 (الفرن)

# بولو ريبينو ان كاسرولا

Pollo Ripieno In Cassrola

دجاج محشو باللحم المفروم والخبز والجبن المبشور والبيض.  
من الأطباق الإيطالية الرئيسية. يقدم مع البطاطا المقلية  
والسلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
ساعة ونصف.

## التحضير

تمرر الدجاجة فوق النار لتتخلص كلياً من الزغب والريش.  
تنظف وتغسل ثم تجفف. يقطع الخبز باللبن ثم يصفى  
وي عصر. يقلى نصف كمية البصل مع الثوم بالزبدة حتى  
يذبل. يضاف اليهما نصف مكعب مرق الدجاج ويقلب حتى  
يذوب تماماً في الزبدة.

يرفع الخليط عن النار ويترك حتى يبرد قليلاً. يضاف اليه  
اللحم المفروم والخبز المصفى والجبن المبشور والبيضه والملح  
والبهار.

تحشى الدجاجة بالحشو وتغاط الفتحتان العليا والسفلى  
بخييط وابرة.

توضع في طبق بيضوي الشكل ويضاف اليها ما تبقى من البصل  
مع الجزر والكرفس واكليل الجبل واوراق القصعين والزيت.  
يدخل الطبق الى فرن ساخن وتترك الدجاجة حتى تنضج.

تقدم ساخنة.

## المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- كاس من لحم العجل
- المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- الجبن الاصفر المبشور
- (بارميزان)
- بصلة مفرومة ناعماً
- حبة من الجزر مقشرة
- ومقطعة الى دوائر
- ضلع من الكرسي مفروم
- فص من الثوم
- وريقتان من القصعين
- (قويصة)
- ضلع من اكليل الجبل
- (روزماري)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- نصف مكعب من مرق
- الدجاج
- خمس ملاعق كبيرة من
- زيت الزيتون
- بيضة
- شريحتان من الخبز
- الافرنجي (بان كلويه)
- نصف كاس من اللبن
- (الحليب)
- ملح وبهار بحسب الرغبة



# كوتشييه دي تكينو فارشيتيه

Coche Di Takkino Farshite

أفخاذ الديك الرومي محشوة بالقوانص والاكباد المقرومة والخبز والفسق والبقدونس. تقدم مع البطاطا المقلية والخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## التحضير

يقسم الخبز ويتنع بالقشدة حتى يتشرب الخبز كل القشدة. تغسل قوانص واكباد الدجاج. تنظف وتقدم ناعماً. يخلط اللحم المفروم مع اكباد وقوانص الدجاج المفرومة ومع مزيج الخبز والملح والبهار والبقدونس والفسق، يغطى الوعاء ويترك جانباً. ينزع عظم الافخاذ براس سكين حادة. تحشى الافخاذ بالحشو المحضر وتغاط الفتحات بآبرة وخيط ابيض. تلوّب ثلاثة ارباع كمية الزبدة وتلقى فيها افخاذ الديك حتى تصمّر من كل جهاتها. يغطى الوعاء وتخفّف النار مدة ثلاثة ارباع الساعة. ينوّب مكّعب مرق الدجاج في كاس ونصف من الماء الساخن وتسقى الافخاذ في اثناء طهيها بمرق الدجاج من وقت الى آخر. تخلط الزبدة المتبقية مع الدقيق. ترفع الافخاذ ويضاف مزيج الزبدة الى الوعاء. يقبّل الكّل بملعقة خشبية حتى تتشّن الصلصة. تصبّ الصلصة فوق افخاذ الدجاج ثم يُقدّم الطبق ساخناً.

## المقادير

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| ○ ست من افخاذ الديك                   | ○ نصف كاس من لحم العجل المفروم               |
| ○ قطعتان من الخبز الفرنجي             | ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً |
| ○ كاس من القشدة                       | ○ نصف كاس من الزبدة                          |
| ○ الطازجة (كريم فريش)                 | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة                      |
| ○ نصف كاس من حبات الفستق المقشرة      | ○ مكّعب من مرق الدجاج                        |
| ○ ربع كيلوغرام من قوانص واكباد الدجاج | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق                      |

# روتولو دي بولو

Rotolo Di Pollo

دجاج محشو بالبقدونس والجبن والكك والبيض والتفائق. من الأطباق الايطالية الرئيسية. تقدم مع البطاطا المهروسة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## التحضير

تملّج الدجاجة وتبهّر. يخلط البقدونس جيداً مع الثوم والجبن والكك والدقيق والبيضتين والملح والبهار ومسحوق جوز الطيب. تقنّع الدجاجة وتحشى بالحشو المحضر ثم بالتفائق المقشرة. تلتفّ الدجاجة على شكل اسطوانة وتغاط. يدهن ورق المينيوم بالزيت وترتّب في داخله الدجاجة المحشوة ثم تغطى. توضع الدجاجة في قالب كيك مستطيل الشكل وتدخل الى فرن ساخن مدة ساعة. ترفع من الفرن ثم من القلب وتترك حتى تبرد. تنزع ورقة الالمنيوم والخيوط. تقطع الدجاجة الى شرائح عرضية وتقدّم مع البطاطا المهروسة (البورية).

## المقادير

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| ○ دجاجة كبيرة الحجم منزوعة عظمها          | ○ حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً     |
| ○ سبع قطع من تفائق البقر                  | ○ فصان من الثوم مفقّلان              |
| ○ نصف كاس من الجبن الاصفر المبشور (جرانا) | ○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب |
| ○ نصف كاس من الكك الدقيق                  | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة              |
| ○ بيضتان                                  |                                      |

# بولو اليه اوليفيه

Pollo Alle Olive

دجاج مع الزيتون الاخضر والاسود، يكسبه اكليل الجبل  
والقصعين نكهة خاصة.  
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:  
ساعة.

## المقادير

○ دجاجة كبيرة الحجم	○ خمس أوراق من
○ كاس من الزيتون	القصعين (قويصة)
○ الأخضر الخالي من	○ ثلاثة فصوص من الثوم
النوى	مقشرة
○ كاس من الزيتون	○ نصف كاس من الخل
○ الأسود الخالي من	الأبيض
النوى	○ سبع ملاعق كبيرة من
○ ضلع من اكليل الجبل	زيت الزيتون
○ الأخضر (روزماري)	○ ملح وبهار بحسب
○ نصف كاس من الماء	الرغبة

## التحضير

تنظف الدجاجة. تغسل وتجفف. يوضع في داخلها الملح  
والبهار واكليل الجبل والقصعين. يدهن طبق الفرن بملعقتين  
من الزيت وترتب فيه الدجاجة وتدهن بما تبقى من الزيت.  
تضاف فصوص الثوم المقشرة ويصب الماء والخل. يدخل  
الطبق الى فرن متوسط الحرارة (٢٢٠ درجة مئوية) ويترك  
مدة ثلاثة ارباع الساعة. تسقى الدجاجة من حين الى آخر  
بمرقها. يضاف الزيتون الى الدجاجة قبل اخراجها من الفرن  
بثلث ساعة. تقدم ساخنة في طبقها.

# ستوماتشي دي بولو ان اوميدو

Stomachi Di Pollo In Omedo

قوانص دجاج مع الطماطم والبقدونس والجزر والكرفس  
والريحان. تقدم ساخنة مع شرائح الخبز المحمص او البطاطا  
المهروسة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة  
الطهو: ساعة.

## التحضير

يُدم الكرفس ناعماً ويوضع مع البصلة والجزر والثوم  
المدقوق والملح والبهار وورق الريحان والزبدة على نار خفيفة  
ويترك النكه في وعاء مغطى حتى تذبل الخضار.  
توضع قوانص الدجاج المنظفة جيداً والمفسولة فوق  
الخضار، تغلب من حين إلى آخر مع صبّ الخل تدريجاً فوقها  
ويترك حتى يتبخّر.  
تضاف الطماطم المقشرة والمقطعة والمزال بزرها ثم يضاف  
مكعب المرق المذوب في كاس من الماء. يُغطى الوعاء ويترك على  
نار خفيفة مدة ساعة مع تقليب محتوياته من حين إلى آخر  
ومع إضافة قليل من الماء الساخن إذا قلّ مرقه. تُنقى حزمة  
البقدونس وتُدم ناعماً. يُفصل البقدونس المفروم ويضاف قبل  
انتهاء مدة الطهو بخمس دقائق، يقلب ويصحح الملح. تُرفع  
القوانص عن النار وتصبّ في طبق. تقدم ساخنة.

## المقادير

○ ثلاثة ارباع كيلوغرام	○ ضلع من الكرفس
من قوانص الدجاج	○ خمس لوراق من
منظفة	الريحان (البازيليكي)
○ نصف كيلوغرام من	○ فصّان من الثوم
الطماطم مقشرة ومقطعة	مدقوقان
○ ملعقتان كبيرتان من	○ مكعب من مرق الدجاج
الزبدة	○ اربع ملاعق كبيرة من
○ حزمة من البقدونس	الخل الاحمر
○ بصلة مفرومة	○ ملح وبهار بحسب
○ حبة كبيرة من الجزر	الرغبة
مقطعة ناعماً	



ستوماتشي دي بولو ان اوميدو

## جالينا ال اشيتو بيانكو

Jallina Al Asheto Bianco

من أشهر الاطباق الايطالية. دجاج بالجيلاتين والخضر. يؤكل ساخناً مع البطاطا المشوية أو السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

### التحضير

تقطع الدجاجة الى قطع متوسطة الحجم وتُحمّر بنصف كمية الزبدة والزيت على نار خفيفة.

يؤب على نار متوسطة مع التقليب من حين الى آخر بملعقة خشبية. يصبّ الخل، يقلب الخليط من جديد ويترك حتى يتبخّر الخل. تضاف قطع الدجاجة المحمّرة مع مرقها. تملح وتبهر ويوزّع خليط الاعشاب فوقها. يقلب الكل، يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة مدة نصف ساعة مع اضافة قليل من المرق الساخن بين حين وآخر حتى تنضج قطع الدجاج فتربّب في طبق التقديم.

تطحن الخضر وتضاف الى مزيج الجيلاتين وتحرك معه. يصب مزيج الجيلاتين والخضر فوق قطع الدجاج ثم تدخل الى الثلاجة ويترك مدة نصف ساعة حتى يجمد الجيلاتين قليلاً.

يقدم الطبق مع الارز.

### المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- منقطة
- أربع كؤوس من مزيج الجيلاتين المحضّر
- نصف كاس من زيت الزيتون
- أربع ملاعق كبيرة من الزبدة
- حبتان من البصل
- مفرومتان على شكل اهلة (الجحش)
- حبة من الجزر مقطّعة الى حلقات
- ضلع من الكرفس مفروم ناعماً
- ثلاث اوراق من الغار
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف
- حزمة من البقدونس
- كاس من الخل الناعم
- كاسان من مرق اللحم
- السخن
- ملح وبهار بحسب الرغبة

## جالينا ريبينا

Gallina Repyena

دجاجة معشوية بخليط الجبن واللحم، تقدّم مع الخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

### التحضير

تسلق البصلة والجزر والكرفس في الماء المملح. يخلط الجبن مع الكعك المدقوق والبيض والثوم والبقدونس والنقائق المفصرة والمفرومة ناعماً والملح والبهار.

تحمى الدجاجة بالحمض المحضّر وتطاط فتحاتها العلوية والسفلية بآبرة وخليط ابيض ويربط فخذها مع جسمها بخليط. تقل الدجاجة بالسمن ويضاف اليها الماء وكبش القرنفل وورق الغار والقرفة والملح والبهار ويترك مدة ساعة ونصف على نار خفيفة.

ترتب في طبق الفرن، توزع حولها الخضر المسلوقة وتدخل الى فرن ساخن ويترك فيه مدة ربع ساعة حتى يحمرّ سطحها.

### المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- نصف كاس من الجبن
- الكشور (بارميزان)
- سبع قطع من النقائق
- بيضتان
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- نصف كاس من الكعك المدقوق
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- فص من الثوم مدقوق
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- حبتان من الجزر
- مقطعتان
- ضلع من الكرفس مقطع ناعماً
- كاسان من الذرة
- المسلوقة
- كاس من حببات البازلاء
- المسلوقة
- بصلة مقطّعة ناعماً
- خمسة اكباش
- من القرنفل
- ورقة من الغار
- عود من القرقة







## برانزينو كون ميلانيزيه

*Branzino Con Milanese*

### التحضير

تنظف قطع السمك وتترك بالملح والبهار وتغسل بالدقيق ثم تغلى بالزيت من جهتيها. تغلى الخضار باستثناء الطماطم، بالزيت نفسه. تضاف الطماطم والملح والبهار والصعتر. يصب عصير الطماطم والليمون ويترك الملح. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة. تضاف قطع السمك المقلية الى الوعاء وتترك حتى تقارب النضج فيضاف القريديس المنظف ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يصب الخليط في طبق التقديم ويقدم ساخناً.

أوراق الصعتر العادي الجافة يكاد لا يخلو منها بيت في بعض البلاد العربية. هي عنصر مهم في مجموعة التوابل المتنوعة كالفلفل والكمون. يؤكل الصعتر كقطور مع زيت الزيتون أو السسل، أو مضافاً الى السمسم والحمص المسحوق وبعض التوابل الأخرى كالكمون.

سمك مقل مع القريديس والخضار المتنوعة. من الاطباق الإيطالية الشهيرة. يقدم ساخناً.  
عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ثلاث ساعة. مدة الطهو: ساعة.

### المقادير

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| ○ كيلوغرام من قطع السمك المتوسطة السمكة                 | ○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة       |
| ○ نصف كيلوغرام من الباذنجان المقطع الى قطع متوسطة الحجم | ○ عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض |
| ○ حبة من الفليفلة الحمراء مقطعة                         | ○ نصف كيلوغرام من البطاطا مقطع     |
| ○ حبة من الفليفلة الخضراء مقطعة                         | ○ نصف كاس من القريديس المنظف       |
| ○ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً                              | ○ كاس ونصف من عصير الطماطم         |
| ○ نصف كيلوغرام من الطماطم مقطع ومنزوع بزره              | ○ كاس من زيت نباتي للقلي           |
|   | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق            |
|   | ○ رشة من الصعتر الجاف المطحون      |
|   | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة            |

# بيشيه الاكارتوشو

Peshe A La Cartosho

## التحضير

يخلط الثوم مع البقدونس والبيض المقطع والزيتون وينثر الخليط وتنثر الفليفلة المطحونة والملح.  
تحشى السمكة بالحشو المحضر، تربط او تخاط بخيط وابرة، وتدهن بالزيت.  
يقلى البصل بالزيت وتضاف اليه الطماطم والفليفلة والفطر ويترك الوعاء مدة ربع ساعة.  
ترتب السمكة في طبق وتصب فوقها الصلصة مع الجبن ثم تدخل إلى فرن ساخن حتى تحمر.

يزرع الزيتون منذ اكثر من ألفي سنة. أدخلت زراعته الى منطقة شرق البحر الابيض المتوسط ومنها انتشرت في انحاء المتوسط كافة. تبدأ اشجاره بالثمار بعد زرعها بخمس سنوات. الجدير ذكره ان شجر الزيتون من اطول النباتات الزراعية عمراً اذ يبلغ عمر بعضه حوالى الالفى سنة. اما متوسط عمر شجرة الزيتون فيبلغ حوالى خمسمائة سنة.

سمك محشو بالبقدونس والبيض والزيتون. يطهى في الفرن ملفوفاً بورق المنييم.  
عدد الالتخاض: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

## المقادير

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| ◦ سمكة عريضة                         | ◦ نصف كاس من الزيتون               |
| ◦ ثلاث بيضات مسلوقة ومقطعة           | ◦ الأخضر الخالي من النوى والمقطع   |
| ◦ حبتان من الفليفلة الخضراء مقطعتان  | ◦ نصف كاس من زيت نباتي             |
| ◦ حبتان من الفليفلة الحمراء مقطعتان  | ◦ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم  |
| ◦ نصف كيلوغرام من الطماطم مقشر ومقطع | ◦ ملعقتان كبيرتان من الجبن المطحون |
| ◦ بصلة مفرومة ناعماً                 | ◦ نصف ملعقة صغيرة من الملح         |
| ◦ فصان من الثوم مدقوقان              | ◦ رشلة من الفليفلة المطحونة        |
| ◦ كاس من الفطر المقطع والسلوق        |                                    |



## فريتو ميسـتو دي بيسـشيـه

Fritto Misto Di Peshe

طبق إيطالي من ثمار البحر يحوي الكماري والقريدس، يُقدّم مع قطع الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

يقطع الكماري عرضياً الى حلقات تجفّف بالهواة. تقشّر أنواع القريدس وتغسل بالماء ثم تجفّف جيداً وتغسل بالدقيق حتى تتغطى كلياً. يوضع القريدس في مصفاة ويهزّ ليتخلّص من الدقيق الزائد. يغطس الكماري بالدقيق. يسخّن الزيت ويقلّى فيه القريدس الصغير الحجم على نار قوية، ثم يقلّى القريدس المتوسط الحجم على نار أخف لمدة أطول. بعد ذلك يقلّى القريدس الكبير الحجم. وأخيراً يقلّى الكماري ويقلّب حتى يحمّر. ترتّب ثمار البحر فوق أوراق الخس وتقدّم مع قطع الليمون الحامض.

### المقادير

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من القريدس (الجمبري) المتوسط الحجم | ○ خمس ملاعق كبيرة من الدقيق    |
| ○ نصف كيلوغرام من القريدس الصغير الحجم            | ○ زيت نباتي للقلي              |
| ○ نصف كيلوغرام من القريدس الكبير الحجم            | ○ حبة من الليمون الحامض مقطّعة |
|   | ○ بضعة أوراق من الخس           |
|   | ○ ثلاث قطع من الكماري المنظّف  |

## تُونو كُون سَالْسَا

Tonno Con Salsa

سمك الطون مع الخبز المحمص، يزيّن بخليط البقدونس والزيتون والبصل، طبق إيطالي مميز. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

تفصل قطع السمك وتجفّف بورق نشاف ثم تغطى بالدقيق الممزوج مع قليل من الملح والفلفل وتقلّى بالزبدة مدّة خمس دقائق على نار متوسطة حتى تحمّر. تدهن شرائح الخبز بالتّويم والزيت وتدخل الى فرن حار. يرتّب السمك فوقها بعد اخراجها من الفرن. يخلط البقدونس مع الملح والفلفل والفليفلة المطحونة والبيض وعصير الليمون والزيتون وتقلّى البصلّة بالزبدة حتى تدبّل. يضاف خليط البقدونس الى البصلّة ويتابع التقليب. يصبّ الخليط فوق قطع السمك المرتبة في الطبق.

### المقادير

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| ○ عشر قطع من سمك الطون منظّفة            | ○ ثلاث بيضات مخفوقة               |
| ○ خمس شرائح من الخبز الافرنجي            | ○ ملععة كبيرة من البقدونس المفروم |
| ○ بصلّة مفرومة ناعماً                    | ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق       |
| ○ ثلاثة لصوص من التّويم مدبوّقة          | ○ نصف كأس من زيت نباتي            |
| ○ ثلاثة أرباع كأس من الزيتون الأسود      | ○ رشّة من اللّطيفة المطحونة       |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة              | ○ نصف ملععة صغيرة من الملح        |
| ○ ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض | ○ ربع ملععة صغيرة من الفلفل       |



تونیو کون سالسا

# برانزينو ان كروستا

Branzino In Crosta

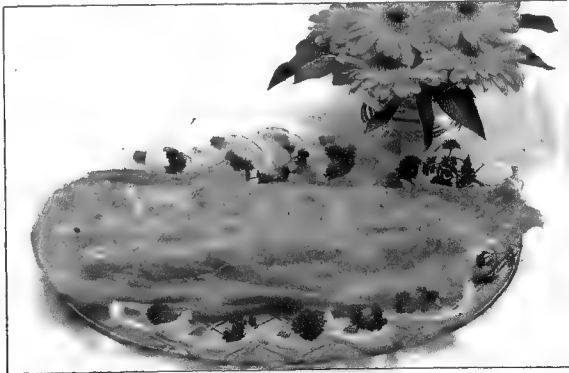
طبق ايطالي مميز. عجين محشو بالسماك وخليط الفطر والقشدة. لذيق المذاق وشهي الشكل. يقدم سلفاً.  
عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

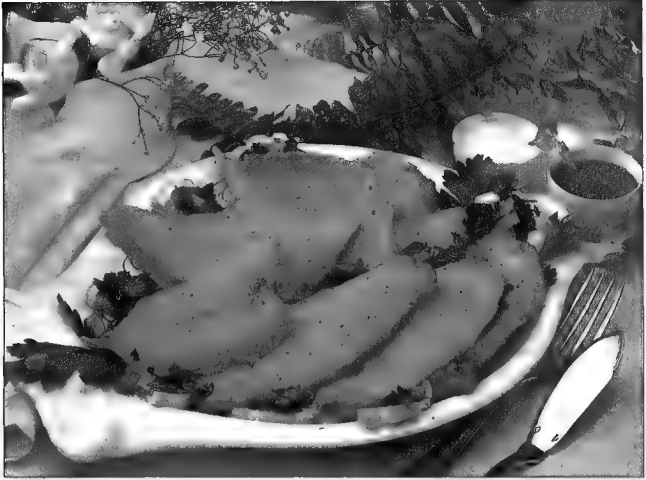
## التحضير

تغسل شريحة السمك بالدقيق المخلوط مع قليل من الملح والفلفل ثم تقي بالزبدة حتى تحمر. تقسم الحبيبة الى قسمين ويرق كل قسم على حدة.  
يقلى البصل والفطر على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم يضاف الملح والفلفل والجبن.  
تضاف القشدة وتقلب مع البصل والفطر والجبن حتى تتجانس وتترك مدة خمس دقائق على النار.  
يرتب قسم من الحبيبة فوق الصينية المدهونة بالزبدة ثم يوضع السمك وخليط الفطر والقشدة.  
تضاف شرائح سمك السلمون المدخن فوق السمك المقلي وخليط الفطر والقشدة والبصل.  
يغطي الكل بالقسم الثاني من العجينة وتقطع بسكين على شكل سمكة.  
ترسم خطوط متوازية فوق العجينة وتدهن بصغار البيض وتدخل الى الفرن مدة نصف ساعة حتى تحمر.  
يقدم الطبق مزيناً بأوراق البقدونس والفليفلة المقطعة وشرائح الليمون.

## المقادير

◦ ثلاث شرائح من سمك السلمون المدخن	◦ صفار بيضتين
◦ شريحة من السمك المسطح منزوع منها الحسك	◦ نصف كاس من القشدة الخاصة بالطهو
◦ عجينة موزقة جاهزة	◦ نصف ملعقة صغيرة من الملح
◦ مملعتان كبيرتان من الزبدة	◦ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
◦ كاس من الفطر المقطع ناعماً	◦ مملعتان كبيرتان من الدقيق
◦ بصلية صغيرة مفرومة ناعماً	◦ بضع اوراق من البقدونس
◦ مملعتان كبيرتان من الجبن المطحون	◦ فليفلة مقطعة
	◦ شرائح من الليمون الحامض





## فيليتي دي سوليولا

*Filletti di Soliola*

شرائح من السمك بالدقيق والبيض والكعك المدقوق. تقدم مع صلصة الطرطور أو الخردل.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

### التحضير

تنزع زعانف السمك ويسلخ جلده، يُشق طرف الذيل ثم يسلخ من اسفل الى اعلى ثم يسلخ الجلد من الجهة الثانية، يفتح البطن وتنزع احشاء السمك. تقطع شريحة السمك من الجهة السفلى ثم الوسطى فتستخرج شريحتان من كل جهة. تفسل شرائح السمك بالماء ثم تصفى. يخفق البيض ويخلط مع الدقيق والملح والبهار وجوز الطيب. تغمر شرائح السمك بالبيض من كلا الجهتين ثم تغطى بالكعك المدقوق.

نقل هذه الشرائح بالزبدة على نار خفيفة مع مراعاة تقليبها وتترك حتى تحمر.

ترتب الشرائح على ورق نشاف ليمتص الزيت الزائد. تزين بأوراق البقدونس وقطع الفليفلة وشرائح الليمون. تقدم ساخنة.

### المقادير

- |                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| ○ ربع ملعقة صغيرة من البهار     | ○ كيلوغرامان من السمك العريض        |
| ○ ملعقة صغيرة من الدقيق         | ○ ثلاث بيضات                        |
| ○ أوراق من البقدونس             | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة         |
| ○ حبة من الفليفلة الحمراء مقطعة | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق |
| ○ ليمونة مقطعة الى شرائح        | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح          |
|                                 | ○ رشّة من جوز الطيب                 |

# كلماري ريبييني

Calamari Ripyeni

كلماري محشو بشرائح سمك الانشوجة والثوم والبقدونس  
والكعك المدقوق. يُقدّم مزيجاً بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة  
الطهو: ساعة ونصف.

## المقادير

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| ○ سبع قطع من الكلماري  | ○ خمس شرائح من سمك     |
| ○ المنظف والكبير الحجم | ○ الانشوجة (انشوا)     |
| ○ عصير ليمونة حامضة    | ○ ملحقة كبيرة من الكعك |
| ○ حزمة من البقدونس     | ○ المدقوق              |
| ○ مفرومة ناعماً        | ○ بيضتان               |
| ○ فصان من الثوم        | ○ ملح وبهار بحسب       |
| ○ مدقوقة               | ○ الرغبة               |
| ○ زيت نباتي            |                        |

## التحضير

تُغسل أرجل الكلماري ويؤوسه ناعماً وتغلى مدة عشر

دقائق في الماء الحاروي عصير الليمون. تصفى وتترك حتى  
تبرد. تُغسل أكياس الكلماري بعد إزالة الجلد الليكي منها.  
يُخلط الثوم المدقوق مع شرائح الانشوجة وثلاثة ارباع كمية  
البقدونس المفروم، والكعك المدقوق وقطع الكلماري المسلوقة  
والمالح والبيض. وإذا كان الخليط مريئاً يُضاف اليه مزيد من  
الكعك المدقوق.

تُحشى أكياس الكلماري بالمشو المحضّر وتغاطق القوفاة.  
يرتب الكلماري المحشو في طبق. ينثر الملح والبهار ويصب  
الزيت، يغطى الطبق بورق المينيوم ويدخل الى فرن متوسط  
الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) مدة ساعة وربع. يضاف الماء  
الساخن عند الحاجة.

يُزين بما تبقى من البقدونس المفروم ويقدم ساخناً.

# بولي ال بومودوري

Polpi Al Pomodori

اخضبوط مع البقدونس والاعشاب والطماطم والخل. طبق  
بحري مشوّ ولذيذ المذاق. يُقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة  
الطهو: ساعتان.

## التحضير

يُفصل الاخضبوط المنظف، بعد نزع عيون وجده، تحت  
الماء الجاري ويصفى. يقطع الى قطع متوسطة الحجم ويوضع  
في الوعاء على نار متوسطة مدة خمس دقائق وحتى يفقد مائه.  
يُرفع بملقعة متعددة الثقوب ويصفى في وعاء آخر. يُقل  
البصل والثوم والبقدونس بالزيت مدة دقيقتين. تُضاف حزمة  
الاعشاب والاخضبوط المقطّع ويُقلب الكل حتى تحمر قطع  
الاخضبوط.

يُضاف الخل والماء والطماطم والملح والبهار وملقعة الدقيق  
مع التحريك المستمر حتى لا تتشكل كتل صغيرة. يُترك مدة  
ساعتين على نار خفيفة جداً مع زيادة كمية الماء عند الحاجة.  
يُقدّم ساخناً.

## المقادير

- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| ○ اخضبوط كبير منظف   | ○ حزمة من ورق الغار       |
| ○ نصف كاس من زيت     | ○ واكليل الجبل            |
| ○ نباتي              | ○ (روزماري)               |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | ○ كاس من الطماطم          |
| ○ فصان من الثوم      | ○ المقشرة والمقطعة ناعماً |
| ○ مدقوقة             | ○ ملحقة كبيرة من الدقيق   |
| ○ ملحقتان كبيرتان من | ○ ملح وبهار بحسب          |
| ○ البقدونس المفروم   | ○ الرغبة                  |
| ○ ملحقتان كبيرتان من | ○ كاس من الماء الساخن     |
| ○ الخل الابيض        |                           |



# سكامبي كون تشيبوليه

Scampi Con Chipolle

طبق من القريدس بصلصات الطماطم والمايونيز والتباسكو  
والخردل. من الاصناف البحرية الإيطالية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة  
الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

○ كيلو غرام من القريدس	○ ثلاث ملاعق كبيرة من
الكبير الحجم والمنقّف	زيت نباتي
○ ملعقتان كبيرتان من	○ ملح وبهار بحسب
صلصة الطماطم	الرغبة
(كالتشاب)	○ فصان من الثوم
○ ملعقة كبيرة من صلصة	مدقوقان
المايونيز	○ ربع ملعقة صغيرة من
○ ملعقة صغيرة من	مسحوق الفليفلة
صلصة الخردل (مسترد)	الحمراء الحلوة
○ نقاط من صلصة	(البابريكا)
الفليفلة الحريفة	○ بصلّة صغيرة مفرومة
(تباسكو)	ناعماً
○ ضلعان من البصل	○ اوراق من الخس
الاخضر مفرومان ناعماً	للترزين

## التحضير

تُمزج صلصة الطماطم جيداً مع صلصتي المايونيز  
والتباسكو ومسحوق الفليفلة الحمراء والملح والبهار وصلصة  
الخردل. يُقلى الثوم والبصل بالزيت حتى يذبل.  
يُضاف القريدس ويُقلى حتى يحمّر من جهتيه على نار  
خفيفة.

تُصب الصلصة فوق القريدس، تقلّب حتى تمتزج جيداً مع  
القريدس ويتابع التقليب بحذر على نار خفيفة مدة خمس  
دقائق اخرى.

يُقدّم القريدس في طبق يحوي اوراق الخس المفرومة  
ويُصب عليه الصلصة.  
يزين بالبصل الاخضر المفروم ناعماً ويُقدّم ساخناً.





## سبادا كون اروي دي فونجي

*Spada Con Aromi Di Funghi*

سمك بصلصة الفطر والبقدونس والجبن والكلك المدقوق.

يُقدّم الى جانب البطاطا المشوية أو المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة واحدة.

### التحضير

تبشر السمكة من أسفل الى أعلى بطرف سكين غير حادة. يشق بطنها بسكين وتزال احشائها بملعقة صغيرة. ينزع الرأس والزعانف والذيل. تقطع السمكة الى ست قطع متوسطة الحجم.

يسلق الرأس مع الذيل والجزرة والبصل والثوم وورقة الغار والليمون والملح ثم يصفى الكل ويحتفظ بالمرق.

تسلق قطع السمك بالخل والماء مدة ربع ساعة على نار خفيفة ثم ترفع وينزع جلدها وعظمها.

يقلب الدقيق بالزبدة من دون أن يحمّر ويضاف إليه مرق الرأس المصفى ويتابع التقليب.

يضاف الفطر والبقدونس والملح والفلفل وجوز الطيب التقليب المستمر حتى تتخذ الصلصة.

ترتب قطع السمك المسلوقة في طبق خاص بالفرن وتصب صلصة الفطر والبقدونس فوقها.

يخلط الجبن مع الكلك المدقوق ويصب على السطح ثم يوضع في فرن ساخن مدة ربع ساعة.

### المقادير

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| ○ سمكة كبيرة تزن         | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة   |
| ○ كيلوغراماً ونصف        | ○ ثلاث كاس من الخل        |
| ○ الكيلوغرام             | ○ الأبيض المخفف بالماء    |
| ○ كاسان من الفطر المقطّع | ○ ملعقتان كبيرتان من      |
| ○ ناعماً                 | ○ الجبن المطحون           |
| ○ حبة من الجزر           | ○ ورقة من الغار           |
| ○ بصل صغيرة              | ○ ملعقة كبيرة من          |
| ○ فصان من الثوم مدقوقان  | ○ البقدونس المفروم ناعماً |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة  | ○ رشّة من جوز الطيب       |
| ○ ملعقة كبيرة من الدقيق  | ○ نصف ملعقة صغيرة         |
| ○ ملعقة كبيرة من الكلك   | ○ من الفلفل               |
| ○ المدقوق                | ○ نصف ليمونة حامضة        |

# فيردوريه ال فورنو

Verdoure Al Forno

خضر متنوعة محشوة ومغطاة بصلصة البيشاميل. طبق مميز  
يقدم مع السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة،  
مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

## التحضير

تقزم ثلاث حبات من الفليفلة فرماً ناعماً. يُغلى البصل مع  
الثوم في ملعقة من الزبدة حتى يذبل. يضاف اليهما الفطر  
والفليفلة المفرومة والجزر والبقدونس والكرفس. يُقلب الخليط  
ويترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق. ينثر الملح والبهار  
ونصف كمية الجبن المبشور ويخلط الكل جيداً.  
تقطع الطماطم الى نصفين ويفرغ ما في داخلها من لب  
ويبرز. تقسم الفليفلة الى قسمين وينزع البزر من قسمها  
السفلي. تقسم البطاطا الى قسمين وتجفف قليلاً بملعقة  
صغيرة. يقطع الكوسا طولياً الى قسمين ويجفف.  
تحشى الخضر المجوفة بالخليط المحضر. يدهن طبق بالزبدة  
ترتب فيه الخضر وتصب فوقها صلصة البيشاميل. ينثر ما  
تبقى من الجبن على السطح ثم توزع الزبدة المتبقية ويدخل  
الطبق الى فرن متوسط الحرارة، يترك فيه حتى تنضج الخضر  
ويحمض سطحها.

## المقادير

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| ○ فصان من الثوم         | ○ ست حبات من الفليفلة   |
| ○ مدقوقان               | ○ المنوعة               |
| ○ بصلة مفرومة           | ○ اربع حبات من الطماطم  |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من   | ○ ثلاث حبات من البطاطا  |
| البقدونس المفروم        | ○ مسلوقة بصف سلق        |
| ○ ملعقة كبيرة من الكرفس | ○ ثلاث كؤوس من صلصة     |
| المفروم                 | البيشاميل               |
| ○ ملح وبهار بحسب        | ○ ثمانى ملاعق كبيرة من  |
| الرغبة                  | الجبن المبشور           |
| ○ حبتان من الجزر        | ○ ملعقتان كبيرتان من    |
| ○ مسلوقتان ومقطعتان     | الزبدة                  |
| ○ ثلاث حبات من الكوسا   | ○ كاس من الفطر المسلووق |
|                         | والمقطع                 |



# بيبيروني ريبييني

Peperoni Rippeni

لفيفة محشوة باللحم والأرز والطماطم. من الأطباق الإيطالية اللذيذة. تقدم سلخنة مع الصلصة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## التحضير

تغسل حبات الفليفلة ويزال قسمها الأعلى ويحتفظ به. تفرغ كل حبة من البزر والعروق ويعاد غسلها. يخلط اللحم المفروم مع الأرز المفصول والمنقى والملح والبهار والطماطم المزال بزرها والمقطعة وملقعة من السم. يمكن استبدال الحشو بخليط من اللحم المفروم والبصل والصنوبر المقل بالسمن. تحشى حبات الفليفلة بخليط اللحم والأرز وتغطى كل حبة بقسمها الأعلى. ترتب في الوعاء ويصب فوقها عصير الطماطم والماء والملح والثوم وملقعة من السم. تغطى بطبق ثقيل وتترك على نار متوسطة حتى تهدأ بالخيلان، تخفف النار وتترك حتى تنضج.

## المقادير

○ سبع حبات من الفليفلة	○ ثلاث كؤوس من عصير الطماطم
○ نصف كيلوغرام من لحم العجل المفروم	○ خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
○ كأس ونصف من الأرز المفصول	○ نصف ملعقة صغيرة من البهار
○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي	○ قليل من الماء الساخن
○ ملعقة صغيرة من الملح	○ حبة من الطماطم مقشرة ومقطعة

# ميلانزانيه الا بارمييجانا

Milanzane A La Parmijana

بسمكة نصف سنتمتر ترتب شرائح في صينية، ينثر عليها الملح وتترك مدة ساعة حتى يرشح منها الماء المر. تحضر الصلصة بتقشير الطماطم وتقطيعها الى قطع متوسطة وإزالة البزر منها ثم تصفيتها. تسخن الزبدة وملقتان من الزيت ويقل فيهما البصل حتى يذبل، يضاف الثوم والطماطم ونصف أوراق الريحان، ويترك الكل على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى يجف ماء الطماطم.

يفسل البانانجان ويجلف بفوطة، يسخن الزيت وتقل فيه شرائح البانانجان حتى تصمر، ترفع وتوضع فوق ورق نشاف ليمتص الزيت الزائد، يدهن الطبق بالزيت وترتب فيه شرائح البانانجان المقلية، تغطى بقليل من صلصة الطماطم ويوزع قليل من قطع جبن الموتزاريلا والجبن الأصفر المبشور والمخلوط مع ما تبقى من أوراق الريحان المفرومة. تكرر عملية ترتيب البانانجان والصلصة والجبن. يغطى السطح بطبقة من جبن الموتزاريلا المقطع. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مدة نصف ساعة حتى يحمّر سطح محتواه ويسيل الجبن. يقدم ساخناً.

شرائح البانانجان بالجبن وصلصة الطماطم. طبق سريع التحضير يكسبه الريحان مذاقاً لذيذاً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

## المقادير

○ خمس حبات من البانانجان كبيرة الحجم	○ زيت للقلي
○ بصل صغيرة مفرومة ناعماً	○ ملعقة كبيرة من الزبدة
○ فصان من الثوم	○ خمس ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر المبشور (جراتا)
○ نصف كيلوغرام من الطماطم الناضجة	○ قطعان كبيرتان من الجبن الأبيض (موتزاريلا)
○ عشر أوراق من الريحان الأخضر	○ ملح بحسب الرغبة

## التحضير

يقشر البانانجان ويقطع الى شرائح عرضية أو طولية





## زوكيني ال فورنو

Zoukini Al Forno

طبق من الكوسا المقلية مع صلصة البيشاميل. يقدم إلى جانب السلمطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

تغسل الكوسا وتقطع إلى شرائح. ينثر عليها الملح وتوضع في مصفاة. يقلل البصل في السمن حتى يذبل. يضاف إليه اللحم ويقلى باستمرار. تجفف شرائح الكوسا بقطعة قماش وتقل بالسمن حتى تحمر من الجهتين. يضاف الملح والبهار إلى خليط اللحم مع الطماطم والريحان والبقدونس والفليفلة. يترك الخليط على نار متوسطة حتى ينضج.

يدهن طبق خاص بالفنن بالزبدة وتصب فيه المعكرونة. ترتب شرائح الكوسا فوق المعكرونة ثم يوزع خليط اللحم. ينثر نصف كمية الجبن فوق خليط اللحم ويصب فوقه نصف صلصة البيشاميل. تكرر العملية حتى تنتهي كمية المعكرونة والكوسا وخليط اللحم والجبن والبيشاميل. توزع الزبدة على السطح ثم يدخل الطبق إلى فرن ساخن مدة ثلث ساعة حتى يحمر سطح محتواه.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من الكوسا	○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
○ نصف كيلوغرام من اللحم العجل المفروم	○ خمس كؤوس من الصلصة البيضاء
○ نصف كيلوغرام من الطماطم مقشر ومقطع	○ حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ سبع ملاعق كبيرة من الجبن المبشور
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ نصف رزمة من المعكرونة العريضة (النالباتليه) مسلوقة	○ ربع ملعقة صغيرة من الريحان

## ريزوتو الالميلانيه

Rizotto A La Milanese

طبق محضّر من الارز والزعفران والجبن والنخاع، يقدّم إلى جانب الملباق اللحوم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من الارز	○ حبة من البصل مفرومة ناعماً
○ نصف كاس من الزبدة	○ مغف من مسحوق الزعفران
○ ثلاثة ارباع كاس من الجبن الاصفر المبشور (بارميزان)	○ كاسان ونصف من مرق اللحم المغلي
○ كاس ونصف من نخاع العمود الفقري للبقر المقطع (سلسلة)	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

يمزج الزعفران مع نصف كاس من مرق اللحم الساخن ويترك جانباً. يذوّب نصف كمية الزبدة ويقلّى فيه النخاع والبصلة المفرومة والملح والبهار حتى تذبل البصلة. يضاف الارز ويقلّى من مرق اللحم المغلي. يقلّب الكل بملعقة خشبية ويتابع الطهو على نار خفيفة مع اضافة قليل من مرق اللحم من حين الى آخر والزعفران الممزوج مع المرق. يرفع الارز عن النار. يضاف إليه الجبن وما تبقى من الزبدة ويترك حتى يرتاح قليلاً ثم يقدّم.

## ريزوتو الالميلانيه

Rizotto A La Parmijana

ارز بمرق اللحم والزبدة. طبق ايطالي خفيف. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.

### المقادير

○ نصف كيلوغرام من الارز	○ بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
○ اربع ملاعق كبيرة من الزبدة	○ اربع كؤوس من مرق اللحم الساخن
○ كاس من الجبن الاصفر المبشور (بارميزان)	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

### التحضير

تقلّى البصلة بنصف كمية الزبدة وتقلّب حتى تذبل. يضاف إليها الارز والملح ويقلّب الكل باستمرار. يصب مرق اللحم الساخن تدريجاً مع الاستمرار في التقليب حتى يغلي. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى يمتصّ الارز معظم

كمية المرق ثم يرفع عن النار وتضاف إليه الزبدة المتبقية والجبن المبشور. يحرك بحذر، يصبّ في طبق ويقدم ساخناً.

الزعفران من الفصيلة السوسنية ويعرف باسم «السعفران» او «الزعفران الاسباني» Spanish Saffron. كلمة «زعفران» مأخوذة من الآرامية، ومعناها الاصفر، مما يشير الى ان موطنه الاصلي شرق البحر الابيض المتوسط. يسمّى بالتركية Zعفران وبالانكليزية Saffron. يستعمل كمادة نباتية ملوّنة للاغذية وتكسبها في الوقت نفسه طعماً ورائحة مميزين.



## ريزوتو كون فونجي

*Rizotto Con Funghi*

طبق إيطالي شهير. أرز مع اللبن والفطر والجبن. يُقدّم كوجبة خفيفة، يؤكل ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

### التحضير

يسخن اللبن ويضاف إليه مكعب مرق اللحم ويحرك حتى يذوب تماماً على نار خفيفة ثم يرفع.  
تذوّب الزبدة ويضاف إليها الأرز المصفى ويقلب جيداً دقائق عدة ويصب فوقه نصف كمية اللبن الساخن ويتابع التقليب. يضاف الفطر المصفى بعد اللبن مباشرة، يقلّب الكل دقائق أخرى ثم يصب باقي اللبن وقليل من الملح. يغطى الوعاء ويترك مدة ربع ساعة مع إضافة نصف كأس من الماء الساخن. يصمّح الملح ويضاف الجبن الأصفر.  
يقلّب الكل قليلاً حتى يذوب الجبن. يُقدّم ساخناً.

### المقادير

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من     | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| الأرز المغسول         | ○ كاس ونصف من الفطر     |
| ○ كأسان من اللبن      | ○ المعلب أو الطازج      |
| (الحليب)              | ○ المسلووق              |
| ○ كاس من الجبن الأصفر | ○ مكعب من مرق اللحم     |
| (جروير أو إيمنتال)    | ○ ملح بحسب الرغبة       |



# حلويات

## تيرامي سو

Tirami Soo

### التحضير

يكسر البيض، يفصل الصفار عن البياض. يوضع صفار بيضة في وعاء، وببياض بيضتين في وعاء آخر. يضاف السكر الى صفار البيضة. يخفق معه حتى يتكثف. يضاف الجبن والفانيليا ويخلط الكل جيداً. يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً. يضاف اليه خليط الجبن ويقلب بملعقة خشبية. تصب القهوة في طبق عميق. تنطس فيها قطع البسكويت وترفع على الفور. يترتب قسم منها في قعر طبق زجاجي مستطيل الشكل. تغطى بنصف كمية خليط الجبن المحضر. ترتب طبقة ثانية من قطع البسكويت. تغطى بما تبقى من خليط الجبن. يوضع الطبق في الثلاجة ويترك مدة ساعتين.

حلوى بالجبن والبسكويت المغسّس بالقهوة. تقدّم باردة ومزينة بالكاكاو.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة التبريد: ساعتان.

### المقادير

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| ○ بيضتان                                 | ○ اربع ملاعق كبيرة من السكر          |
| ○ نصف كيلوغرام من الجبن الأبيض الطري     | ○ اربع ملاعق كبيرة من الكاكاو المُر  |
| ○ كأس ونصف من القهوة المحلاة بحسب الرغبة | ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيليا |
| ○ ربع كيلوغرام من البسكويت الأسفنجي      |                                      |



# كياكيريه

Kiakkere

## التحضير

ينثر الدقيق فوق مسطح. يحفر في وسطه ويصبّ البيض والسكر والزبدة والملح والماء والفانيليا.

يدع الكل باليدن حتى تتشكّل عجينة متماسكة تترك لترتاح مدة ساعة. ينثر الدقيق على مسطح ويمدّ قسم من العجينة ثم يقطع الى مستطيلات صغيرة بعرض سنتيمتر وطول اربعة سنتيمترات.

يشق كل مستطيل شقين طويلين ويدخل فيهما احد طرفيه. يقسم ما تبقى من العجينة طولياً الى شرائح بعرض سنتيمترين وطول سبعة سنتيمترات. تربط الشرائح على شكل عقد.

يسخن الزيت في وعاء عميق في قعره مصفاة وتقل فيه قطع العجين الواحدة تلو الاخرى حتى تحمر. ترفع وتجفف على ورق نشاف. ينثر عليها السكر الناعم وتقدم.

حلى بالعجين والسكر الناعم. مشهية ولذيذة. تقدم باردة مع القهوة أو الشراب.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

## المقادير

○ نصف كيلوغرام من الدقيق الأبيض	○ نصف كاس من السكر الناعم
○ نصف كاس من السكر	○ ربع ملعقة صغيرة من الملح
○ ثلاث بيضات	○ نصف كاس من الماء
○ ربع كاس من الزبدة	○ نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
○ زيت نباتي للقلي بحسب الحاجة	





## تشامبيلا

Chambella

حلوى ايطالية سهلة التحضير. تقدّم مع قهوة «الكابوشينو» او مع الشرباب.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

### المقادير

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| ○ ثلاث بيضات                    | ○ ثلاث كؤوس من الدقيق       |
| ○ رشّة من الملح                 | ○ ثلاثة ارباع كاس من الزبدة |
| ○ مغلف من خميرة                 | ○ ربع كيلوغرام من السكر     |
| ○ الحلويت                       | ○ كاس من اللبن (الحليب)     |
| ○ مغلف من خليط الفانيليا والسكر | ○ بشر قشرة ليمونة حامضة     |
| ○ ربع كاس من الكاكاو المر       |                             |

يسخّن الفرن الى ١٨٠ درجة مئوية. توضع الزبدة في قالب الكاكاو وتذوّب في الفرن من دون ان تغلي. ترفع وتترك حتى تبرد.

ينخل الدقيق ويخلط مع الفانيليا والخميرة والسكر والزبدة والبيض واللبن والملح وبشر الليمونة، بملعقة خشبية ومن اعلى الى اسفل حتى يتحوّل الى خليط متجانس.

تصب ثلاثة ارباع الخليط في القالب المُنثور عليه الدقيق يضاف الكاكاو الى الخليط المتبقي ويحرك. يوزّع فوقه باقي الخليط تدريجاً وبشكل دائري.

ينخل القالب الى الفرن ويترك فيه مدة ثلثي الساعة حتى ينضج.

ملاحظة: يجب اطفاء الفرن وفتح بابه وترك القالب فيه الى ان يبرد.

# كروستاتادي ريكوتا

*Crostata Di Ricotta*

من الطعومات التقليدية يُحضّر مع جبن الـ ريكوتا والشاكة  
للعقود بالسكر

عدد الأشخاص خمسة، مدة التحضير نصف ساعة، مدة  
التحضير ١٥ دقيقة

## المقادير

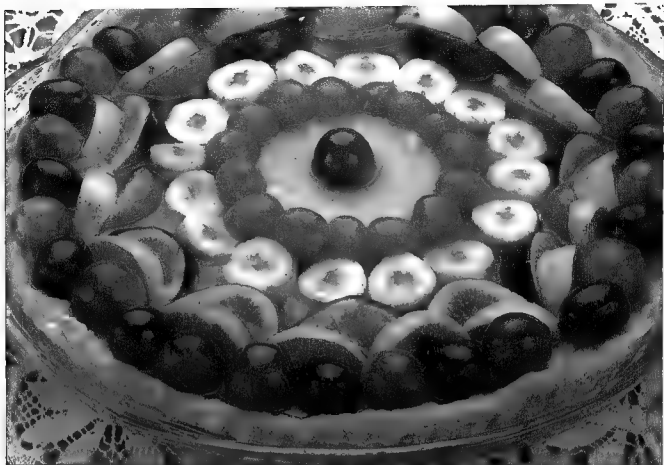
٥ كاسات ونصف من	٥ ثلاثة أرباع كاس من
القليل	الزبدة
٥ ثلاثة أرباع كاس من	بيضة
السكر	صغار بيضة
مقدّير الحلو	
٥ رابع كيلو غرام من الجبن	٥ نصف كاس من الزبيب
الطري (ريكوتا)	٥ ملعقة كبيرة من القليل
٥ ثلاثة أرباع كاس من	٥ ملعقة صغيرة من
السكر	الزبدة
٥ بيضتين	٥ كعك مدقوق بحسب
٥ نصف كاس من الكز	المحلاة
المطبوذ بالسكر	٥ نصف ملعقة صغيرة من
٥ كاس من قشور الشاكة	الفانيليا
إبريق المطبوذ بالسكر	٥ نصف كاس من الماء

## التحضير

يوضع الدقيق فوق مستطع يحفر في وسطه ويرشح  
السكر والزبدة والبيضة ويصفى للبيضة لأخرى يجمع الكل  
بالمزجالات الأصابع حتى تتشكل عجينة متماسكة تترك لتتراجع مدة

سبعة في الثلاثة  
يدفع الزبيب في الماء لكثير حتى يطرى ثم يصفى. يحضّر  
الحشو بنصف جبن الـ ريكوتا مع السكر وصغار البيض ويحلق  
التحضير حتى يحصل اي مزيج متماسك  
يأخذ الكز المطبوذ بالسكر الناعم ويسكب الى خليط  
الريكوتا مع الفانيليا ونصف كاس من الماء وقشر الشاكة  
والزبيب ويوضع القليل الحلو فوق الكل يجمع  
يدفع قالب دائري بقرصه ويشر الكعك المدقوق في القعر  
ومن لأطراف تقسم العجينة الى قسمين. يدك كل منهم على  
مسطح مثقب عليه الدقيق ويرش دائرياً يوضع قسم من العجين في  
القالب ويصب فوقه الحشو بملعقة ويغطى بالقسم الثاني من  
العجين.

يدخل القالب في فرن متوسط الحرارة [ ١٨ درجة مئوية]  
ويترك فيه مدة ٥٥ دقيقة. تترك الحلو حتى يبرد.



## كروستاتا ميليه فروتي

*Crostata Mille Froutti*

### التحضير

يوضع الدقيق على مسطح، يحفر في وسطه ويوضع الملح والزبدة الطرية والبيض وبشر الليمون والسكر في الحفرة. يقلب الخليط أولاً بسرعة بأطراف الأصابع ثم بالكفين حتى تتشكل عجينة متماسكة. تغطى بورق نايلون وتترك لثلاث ساعات في مكان رطب أو في الثلاجة مدة ساعة ونصف.

تمدّ العجينة فوق مسطح نثر عليه الدقيق وترقّ بسماكة نصف سنتيمتر ثم توضع في قالب للتارت مدهون بالزبدة ومنثور عليه الدقيق مع الضغط على أطراف العجين وحوالي الطبق بالأصابع، وإزالة العجين الزائد. تنخب العجينة ثقوباً عدة بشوكة ثم تغطى بورق المينيوم وتوزع حبات الفاصولياء حتى لا تنتفخ في أثناء الخبز. تدخل إلى فرن متوسط الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) وتترك فيه مدة ربع ساعة.

تُسخّن ملعقة كبيرة من المربى مع الماء، توضع فيه الفاكهة المقطعة لدقائق وتترك حتى تبرد. يدهن سطح القالب بالمربى ثم ترتب فوقه الفاكهة المقطعة بمزيج المربى.

يمكن استخدام الفاكهة المعلبة في تحضير تورتة الفاكهة.

تورتة بالفاكهة والمربى. من الحلويات التي يتميز بها المطبخ الإيطالي. تؤكل في المقاطعات الإيطالية كافة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

### المقادير

#### مقادير العجينة

- نصف كيلوغرام من الدقيق الأبيض
- ثلاث بيضات
- ربع كيلوغرام من الزبدة
- رشّة من الملح
- بشر قشر نصف حبة كاس من السكر
- من الليمون الحامض

#### مقادير الحشو

- عنبقود من العنب الأحمر
- حبتان من التين الأخضر
- حبتان من الليمون
- اليوسفي مقسمتان إلى شرائح
- حبات من الكرز
- حبتان من الموز
- مقطعتان إلى حلقات
- شريحة من الاناناس
- مربي المشمش

# تورتا دي ميليه

Torta Di Mele

حلوى مشبية من خليط الدقيق والبيض واللبن والتفاح. تغمى بالمرى وتقدم مع الشراب على انواعه.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## التحضير

يخلط الدقيق مع بشر الليمونة. يخفق البيض مع السكر والملح حتى يصبح هشاً. يضاف اليه الدقيق تدريجاً مع اللبن الممزج بالخميرة ويحرك الخليط بملعقة خشبية من اعل الى اسفل.  
يصب الخليط في قالب مدهون بالزبدة ومنثور عليه الدقيق. يقشر التفاح وتقطع كل تفاحة طولياً الى ثمانية اقسام ويزال بذرها. ترتب قطع التفاح فوق الخليط.  
يمزج المرى بملعقة من الماء ويصب على السطح. يدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مدة نصف ساعة. يقدم بارداً.

## المقادير

○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من التفاح	○ مغلف من الخميرة
○ ربع كيلوغرام من الدقيق الابيض	○ رشة من الملح
○ كاس من السكر	○ خمس ملاعق كبيرة من مرى المشمش
○ ثلاث بيضات	○ نصف كاس من اللبن (الحليب) الساخن
○ بشر قشر حبة من الليمون الحامض	○ ملعقة صغيرة من الزبدة



# تارتوفو

Tartoufo

قطع من الحلوى بالشوكولا. من الاصناف الايطالية اللذيذة.  
تقدم مزينة بالكاكاو.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة  
الطهو: عشر دقائق، مدة التبريد: عشر ساعات.

## التحضير

يذوّب الشوكولا في وعاء موضوع داخل وعاء آخر مملوء  
حتى نصفه بالماء على نار خفيفة.  
يرفع الوعاء عن النار ويترك ليبرد قليلاً. يخلط السكر  
الناعم مع الزبدة حتى يتماسك. يضاف اليه صفار البيض  
والشوكولا. يخلط الكل مع صبّ الماء وماء الزهر تدريجاً حتى  
تتكوّن عجينة من الشوكولا متجانسة. تقطّع الى قطع بحجم  
حبة الجوز بملعقة كبيرة. تغطّس كل قطعة بالكاكاو وتحفظ  
القطع في الثلاجة مدة عشر ساعات ثم تقدّم.

## المقادير

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من        | ○ صفار بيضتين            |
| الشوكولا المز            | ○ نصف كأس من الماء       |
| ○ ربع كيلوغرام من السكر  | ○ ملعقتان كبيرتان من ماء |
| الناعم                   | الزهر                    |
| ○ ربع كيلوغرام من الزبدة | ○ نصف كأس من الكاكاو     |
| الطرية                   |                          |



# فريتليه دي ميليه

Fritelle Di Mele

حلقات من التفاح مغمّسة بخليط البيض والدقيق واللبن والزيت والزبدة. من الحلويات الإيطالية اللذيذة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## التحضير

تقشّر حبات التفاح ويزال بزرهما بمقشرة خاصة بالفاكهة. يقسم التفاح الى حلقات رقيقة ترتّب في طبق عميق وينثر عليها السكر ثم تنقع بمزيج الماء وعصير الليمون مدة نصف ساعة. يخفق صفار البيض ويخلط مع الدقيق وملعة الزيت والزبدة واللبن وروشة من الملح وملعة كبيرة من السكر وماء الزهر حتى تتشكل عجينة رخوة ومتجانسة، تترك لتراتح مدة ساعة. تدلك العجينة قبل استعمالها. تصفى حلقات التفاح ويغسّس كل منها بالعجين المحضّر. تقلى بالزيت الساخن حتى تحمّر من جهتيها ثم تجفف على ورق نشاف. ترتّب حلقات التفاح في طبق التقديم وينثر السكر على سطحها. تقدّم ساخنة أو باردة.

## المقادير

○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من التفاح	○ ملعة كبيرة من ماء الزهر
○ نصف كاس من السكر	○ صفار بيضتين
○ كاس من الدقيق	○ ثلاث كؤوس من الماء
○ ملعة كبيرة من الزبدة	○ عصير ليمونة حامضة
○ السائلة	○ كاس من اللبن (الحليب)
○ ملعة كبيرة من زيت نباتي	○ زيت نباتي للقلي
	○ ملح بحسب الرغبة

# كساتا الا سيتشيليانا

Cassata A La Siciliana

من القدم الحلويات الإيطالية. تحضّر من خليط التورتة والجبن وتقدّم باردة.

عدد الأشخاص: خمسة عشر شخصاً، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

## التحضير

يذوّب السكر مع الفانيليا في ثلاث ملاعق كبيرة من الماء على نار خفيفة من دون أن يغلي ثم يرفع ويترك ليبرد. يمزج جبن الريبوكوتا مرتين عبر مصفاة ويخفق حتى يصير كالكريما.

يضاف اليه السكر المذوّب والقرفة والفاكهة المقسمة والشوكولا المقطّع ناعماً والفستق المقتّر والمغروم ونصف كاس من الماء مع التقليل المستمر. يذوّب الجيلاتين بحسب التعليمات المدوّنة على غلافه. يقسم الجاتو (بان دي اسبانيا) الى شرائح بسماكة ستسمتر واحد ويغطى قالب دائري الشكل بشرائح الجاتو ثم يسقى بقليل من جيلاتين الشممش ويغطى بخليط الكريما (خليط الريبوكوتا والفاكهة). توضع بقية شرائح الجاتو فوق خليط الريبوكوتا لتغطي تماماً ويضغط عليها. يترك القالب في الثلاجة مدة سبع ساعات.

يمزج الجيلاتين مع السكر الناعم ويمزج السكر الخاص بالتغليف مع خمس ملاعق كبيرة من ماء زهر البرتقال. يخرج القالب من الثلاجة ويدهن بمزيج الجيلاتين ثم بالسكر الخاص بالتغليف ويترك حتى يجمد. يزّين بالفاكهة المعفودة بالسكر ويقدم.

## المقادير

○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من الريبوكوتا (جبن طري)	○ ملعقتان كبيرتان ونصف من السكر الناعم
○ نصف كيلوغرام من تورتة بان دي اسبانيا	○ مسحوق الفانيليا السوداء
○ نصف كيلوغرام من الفاكهة المشكلة المعفودة بالسكر	○ ملعة كبيرة من الفستق المقتّر
○ ربع كيلوغرام من السكر الخاص بالتغليف	○ ربع ملعة صغيرة من مسحوق القرفة
○ اثنتا عشرة قطعة من الشوكولا الخاص بالتذويب	○ خمس ملاعق كبيرة من ماء زهر البرتقال
	○ مغلف من جيلاتين الشممش



## تورته دي ريزو

Torta Di Riso

تورته بالارز والبيض والسكر والفانيليا واللوز. حلوى ايطالية مميزة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

### المقادير

ربع كيلوغرام من الارز	الليمون الحامض
كاس من السكر	ملعقة كبيرة من الزبدة
كاس من اللوز المفشر	ملعقة كبيرة ونصف من الكعك المدقوق
خمس بيضات	ست كؤوس من اللبن (الحليب)
نصف كاس من الفانيليا	وضع جبات من اللوز
المعلوذة بالسكر	المزج
ورشة من الملح	
بشر قشر حبة من	

يغلى اللبن والسكر والملح ويشر الليمون على نار متوسطة ويترك حتى يغلي. يضاف الارز دفعة واحدة ويتابع الطهو حتى يمتص الارز كل اللبن.

يرفع خليط الارز واللبن عن النار ويترك حتى يبرد تماماً. يفصل صفار البيض عن البياض. يفرم اللوز ناعماً ويضاف مع الفانيليا المدقوقة والسكر الى خليط الارز. يصب صفار البيض دفعة واحدة ويقلب الكل حتى يتجانس.

يخفق بياض البيض حتى يجمد ويضاف الى خليط الارز ويقلب بحد من اعلى الى اسفل حتى تتشكل كتلة متماسكة.

يصب الخليط في القالب ويسوى السطح بملعقة. يدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ثلاثة ارباع الساعة ثم يرفع ويترك حتى يبرد مدة خمس دقائق.

تقلب التورته في طبق التقديم وتقدم.

### التحضير

يدهن قالب التورته بالزبدة. ينثر الكعك المدقوق ويهرس القالب حتى يتوزع الكعك المدقوق على قعره وجوانبه ويلى بالزائد منه.

## تورته دي ماندورليه اي شوكولاتو

Torta Di Mandorle Ai Chocolate

خليط من اللوز والدقيق. نوع من الحلوى منتشر في مختلف ارجاء ايطاليا.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

### المقادير

نصف كاس من اللوز المفشر	نصف كاس من دقيق الذرة
كاس من السكر	ست قطع من الشوكولا
نصف كاس من الزبدة	الخاص بالثوبوب
اربع بيضات	ورشة من الملح
ثلاثة ارباع كاس من الدقيق الابيض	ملعقتان كبيرتان من اللبن (الحليب)

### التحضير

يطحن اللوز ناعماً مع ملعقة كبيرة من السكر. تنوب الزبدة. يفصل صفار البيض عن البياض ويضاف اليه كاس من السكر. يخفق المزيج جيداً حتى يصير مشاً. يضاف اللوز المطحون ثم خليط الدقيق ودقيق الذرة واخيراً الزبدة والملح.

يخفق بياض البيض حتى يجمد ويضاف الى خليط الدقيق ويقلب الكل بحد من اسفل الى اعلى.

يدهن قالب الكاتو بالزبدة وينثر عليه الدقيق. يصب فيه الخليط ويدخل الى فرن متوسط الحرارة (١٨٠ درجة مئوية) مدة ثلاثة ارباع الساعة. ترفع التورته من القالب بحد وتترك حتى تبرد.

ينوب الشوكولا باللبن على نار خفيفة جداً وتدهن به التورته وتترك حتى تجمد تماماً ثم تقدم.



# بالميتو

Palmito

حلويات مخضرة بالعجينة المورقة ومغطسة بالسكر. سهلة التحضير. تقدّم مع الشاي أو الشوكولا.  
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

## المقادير

○ نصف كيلو غرام من العجينة المورقة الجافة	○ ثلاث كؤوس ونصف من السكر الخشن
---	------------------------------------

## التحضير

ينثر السكر الخشن فوق مسطح ويمد العجين رقيقاً. تقطّع

اطراف العجين بحيث يتشكّل مستطيل بطول اثنين وثلاثين سنتيمتراً.  
ينثر السكر فوق مسطح العجين وتلف اطراف العجين الى الوسط بحيث تتشكّل اسطوانتان متلاصقتان ثلثتيان عند وسطهما.

ينثر كأس من السكر فوق العجين ويغطّى بورق المينيوم ويوضع في التلاجة مدة ساعة. تقسّم العجينة الى شرائح بسماكة نصف اصبع، تغطس بالسكر وترتب في صينية الفرن مع ترك مسافة خمسة سنتيمترات بين الواحدة والاخرى.

يضغط على الشرائح بملقعة وتخبز في الفرن مدة سبع دقائق. تقلب بسكين وتخبز مدة سبع دقائق اخرى. تترك الحلوى لتبرد ثم تقدّم.



## ارانتشيني كانديتي

Aranchini Canditi

قطع من الحلوى بالبرتقال واللوز والعسل، من الاصناف الإيطالية المشهية، تقدّم باردة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

### المقادير

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| ○ عشر حبات من البرتقال  | ○ ربع كيلوغرام من اللوز |
| ○ ربع كيلوغرام من العسل | ○ المقتصر               |

### التحضير

تُغسل حبات البرتقال جيداً، تُجفّف، وتُقطّر بحذر بسكين خاصة بتقشير البطاطا ويُحتفظ بالقشرة الخارجية البرتقالية اللون.

تُقطع القشرة الى شرائح طولية رقيقة، تغمر بالماء ويُترك مدة يومين مع تغيير الماء مرتين في اليوم حتى تتخلص من طعمها المرّ.

تُصفى القشور ويحتفظ منها بمقدار ربع كيلوغرام وتخلط بكمية مائلة من العسل. يُقسم اللوز الى شرائح رقيقة، توزّع في صينية الفرن وتُحمص بضع دقائق.

يوضع خليط العسل وقشر البرتقال على نار خفيفة جداً مدة نصف ساعة مع تحريك باستمرار. يضاف اللوز المحمص ويُتابع الطهو مدة خمس دقائق أخرى. يُرفع الخليط عن النار ويصبّ في صينية عريضة وبسمكة اصبع. تترك حتى تبرد قليلاً ثم تقطع الى مربعات. تُرتّب في طبق وتقدم باردة.

## كاستاناتشو

Castanacho

من الحلويات الإيطالية القديمة، لذيذة الطعم وشهية، تؤكل بعد الظهر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

### المقادير

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من دقيق الكستناء        | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة        |
| ○ نصف كاس من السكر                     | ○ ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق |
| ○ ربع كاس من الزبيب                    | ○ نصف كاس من زيت الزيتون       |
| ○ ربع كاس من الصنوبر                   | ○ اربع كؤوس من الماء           |
| ○ ملعقة صغيرة من اكليل الجبل (روزماري) | ○ رشّة من الملح                |

### التحضير

يخلط الدقيق مع السكر والملح وتصبّ ثلاثة ارباع كمية الزيت مع الاستمرار في العجن حتى يتشكّل عجينة متماسكة. يبلّغ بأربع كؤوس من الماء مع الاستمرار في العجن.

يصبّ الخليط في قالب عريض مدهون بالزبدة وينثور عليه الكعك المدقوق.

ينثر اكليل الجبل الاخضر على السطح مع الصنوبر والزبيب المنقوع بالماء والملح.

يصبّ الزيت المتبقي على السطح وينخل الطبقة الى فرن ساخن ويترك مدة ثلاثة ارباع الساعة. يقمّ بارداً. يمكن استبدال اكليل الجبل بجبات الشمر.

يُعتبر زيت الزيتون من الفضل انواع الزيوت النباتية. يستعمل في الطعام ولحفظ سمك السردين ولاغراض طبية، اما الانواع الرديئة والتي يعمل لونها الى الاخضرار، فتستعمل في صناعة الصابون.

# كانولي الا سيتشيليانا

Canolli A La Siciliana

من الحلويات التي تشتهر بها جزيرة صقلية. طيبة المذاق وشبهية الشكل. تؤكل باردة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة واحدة، مدة الطهو: نصف ساعة.

ملعقة صغيرة من الكاكاو والبن والسكر والملح والزبدة ويصب الماء تدريجاً حتى يتشكل عجينة متماسكة يترك ليرتاح مدة ساعة.

يحضر الحشو بخلط جبن الريكوتا مع السكر الناعم وماء زهر البرتقال ومع قشر البرتقال والليمون المقطع ناعماً والشوكولا المفروم ناعماً.

يقسم الحشو الى قسمين متساويين، يضاف الى القسم الاول ملعقة كبيرة من الكاكاو ويترك القسم الثاني على حاله. يمدّ العجين بالشوك بسمكة رقيقة ثم يقسم الى عشرين مربع بطول عشرة سنتيمترات.

تدهن اسطوانات من المينيهم بقليل من الزيت وتوضع كل اسطوانة في وسط كل مربع بحيث يكون طرفها فوق طرف مربع العجين.

يلف طرف المربع ويدهن ببيياض البيض المخفوق ويغطى بالطرف الثاني.

يسخن الزيت وتقلي فيه «الكانولي» حتى تحمرّ ترفع وتنزع منها الاسطوانات وتترك حتى تجف على ورق نشاف.

بحيث كل طرف من الكانولي يقسم من الحشو المحضر وذلك قبل تقديمها حتى لا يطرى العجين. ينثر عليها السكر الناعم وتقدم مزينة بالكزبرة المعقود بالسكر.

## المقادير

ربع كيلوغرام من جبن الريكوتا	ملعقة كبيرة وثلاث من الكاكاو للزبدة
كاس وثلاثة ارباع من الدقيق	ملعقة متوسطة من الزبدة
كاس وثلاث من السكر الناعم	قطعتان من الشوكولا
ملعقة كبيرة من قشر الليمون الحامض	ملعقة صغيرة من البن
المعقود بالسكر	ملعقة كبيرة من السكر
ملعقة كبيرة من قشر البرتقال المعقود بالسكر	بيياض بيضه
عشرون حبة من الكزبرة المعقود بالسكر	ملعقة صغيرة من ماء زهر البرتقال
	لعماني كؤوس من زيت نباتي
	رشة من الملح

## التحضير

يخلط كاس وربع من الدقيق جيداً بأطراف الاصابع مع

# تورتشيني اوستاني

Torchini Ostani

من الحلويات الخفيفة. سهلة التحضير: تقدم مع الشاي أو الشوكولا الساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

الخميرة المذوية بالماء الفاتر. يدهك العجين جيداً باليدين، يغطى بقطعة من القماش ويترك ليرتاح مدة ساعة.

يعجن العجين مدة عشر دقائق ثم تضاف كاس من الزبدة الطرية. يدهك العجين من جديد ويصنع على شكل كرة ويترك ليرتاح مدة ساعة.

يقسم العجين الى قطع ترق على شكل اسطوانة رقيقة وطويلة. تقسم كل اسطوانة طويلاً الى اقسام عدة متساوية بطول عشرة سنتيمترات على شكل اصابع رقيقة، ينثر عليها السكر ثم يلصق طرفها.

ترتب في صينية مدهونة بالزبدة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة (٢٢٠ درجة مئوية) وتترك فيه مدة ربع ساعة.

## المقادير

نصف كيلوغرام من الدقيق	كاس من الزبدة
ملعقة صغيرة من خميرة البيرة	كاس من السكر
	ثلاثة ارباع كاس من الماء الفاتر

## التحضير

يوضع الدقيق فوق مسطح، يحفر في وسطه وتصب

# بانيتونه

Panettone

تورتة بالزبيب وقشر الليمون. من الحلويات الإيطالية الشهيرة والمشهية. تقدّم في المناسبات الرسمية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشرين ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

## المقادير

○ نصف كيلوغرام من الدقيق الأبيض	○ ربع كاس من قشر الليمون الحامض
○ نصف كاس من السكر	○ المعقود بالسكر
○ نصف كاس من الزبدة	○ ربع ملعقة صغيرة من الملح
○ نصف كاس من الزبيب	○ ست بيضات
○ قطعة من خميرة الخبز	
تزن مئة غرام	

## التحضير

يضاف قليل من الدقيق الى قطعة الخميرة، تدك وتغطى بقطعة من الشاش وتترك حتى يتضاعف حجمها في مكان رطب.

يوضع نصف كاس من الدقيق على مسطح وتضاف اليه قطعة الخميرة. يجن الدقيق بإضافة قليل من الماء الفاتر

ويعطى شكل كرة، تترك لترتاح في مكان دافئ مدة ثلاث ساعات بعد نثر الدقيق عليها وتغطيتها. تكرر العملية بوضع كاس آخر من الدقيق وحفره في وسطه ووضع قطعة العجين المخمر مع قليل من الماء الفاتر في الحفرة حتى تتشكل كرة من العجين، ينثر عليها الدقيق، تغطى بقطعة من الشاش وتترك مدة ساعتين في مكان ساخن حتى يتضاعف حجمها.

يصب باقي الدقيق، يوزع عليه الملح، يحفر في وسطه وتوضع كرة العجين المخمرة في الحفرة. تضاف الزبدة تدريجاً بعد تدويرها على نار خفيفة من دون أن تحترق ثم تبريدها قليلاً.

يؤبّ السكر مع ثلاث ملاعق كبيرة من الماء على نار خفيفة. يُرفع عن النار وتضاف إليه بيضة وصفار خمس بيضات. يعاد الى النار في وعاء آخر مليء حتى نصفه بالماء (بان ماري) مع تقليله باستمرار بخفاقة حتى يتخثر. يترك حتى يبرد قليلاً ويضاف الى العجين. يعجن طويلاً حتى تتشكل عجينة متماسكة مطاطية. يضاف إليها الزبيب المنقوع بالماء الفاتر والمصفى، وقشر الليمون المعقود بالسكر والمقطع ناعماً.

تدهن ورقة المينيوم بالزبدة وتلف على شكل قالب. توضع العجينة في القالب وتترك في مكان دافئ مدة ست ساعات بحيث يتضاعف حجمها وتصلب لينة.

يرسم خطان متقاطعان على سطح العجين بسكين وتضاف قطعة من الزبدة.

تدخل البانيتونه الى فرن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية وتترك فيه مدة ثلاثين الى أربعين دقيقة.

يشكل لب ثمرة الليمون الحامض حوالي ١٠٪ من وزنها. تحوي هذه الثمرة فيتامينات «ا» و«ب٢» و«ب٦» وهي غنية بالفيتامين «سي». تستخرج زيوت عطرية من قشرة الثمرة وأزهارها وأوراقها وأغصانها الفتية. مصدر رائحة الليمون الزكية هو مادة «السيرترال» الموجودة فيه.



## سوئسرا

### مقیلات

۳۸۸	راکلیت
۳۸۹	روشتی
۳۹۰	اوبیرجین او فروماچ
۳۹۰	بول او فروماچ
۳۹۱	تورتادی فورماچو

### طبقاتی

۳۹۲	سوب الافارین جرییه
۳۹۲	مینستریه الا یتیشینیزیه
۳۹۴	تشایس زویه
۳۹۵	بیزیکل
۳۹۶	بیترالا سویس
۳۹۷	ماکیرونتشیل کون فونجی

### ملکی رئیس

۳۹۸	اوستو دی بازلیین
۳۹۸	جیجودانیو اوفور
۳۹۹	ستیک کالیه دیباری
۴۰۰	سکالویه الا یتیشینیزیه
۴۰۰	روزا دی مانزو اوستو
۴۰۱	فونو جینیفرین
۴۰۲	راچو دی بولو
۴۰۳	تروتیه دی لوجانو
۴۰۴	جراتان دی بوسون
۴۰۵	جراتان داسپیچ
۴۰۵	ریوتو دی لوجانو
۴۰۶	بوملوری دی لیویرجو
۴۰۶	بوم نوئر دی نوشتیل
۴۰۸	بابیه او یوارو

## اسپانیا

### سلطه

۴۱۵	انسالادا کاتالان
۴۱۶	انسالادا دی باکالو - انسالادا دی جامباس

### طبق اول

۴۱۷	جاریاتشوروجودی سیفلا
۴۱۸	فلان دی ساتاس
۴۱۸	سویا دی هاباس
۴۲۱	تورتیلاس دی البیرجینیا
۴۲۱	تورتیلا فیردی
۴۲۲	تورته دی اسپیناکاس

### طبق رئیس

۴۲۳	بیرندا دی کوریرو
۴۲۴	بیستال دی بتاتا کون رومارو
۴۲۴	کوریرو شیلیندرون
۴۲۶	فیلیتی دی تارنادا کون سلمادی
۴۲۷	میدالوینس کون نرانجا - انسویادو لا سیلفا
۴۲۸	هیجاندو جالازیو
۴۲۹	بافوریلیو الا کاتالانا
۴۳۱	بولو ان بیبیتوریا دی روزالیا
۴۳۲	بولو آل هورنو
۴۳۳	بایبلا فالیتشسینا دی لا ریبرا
۴۳۴	بولو دی فیسیستا
۴۳۶	رودابالو سوفلیه - امبرادا
۴۳۷	بیسکانو الا کوستا برافا
۴۳۸	لانچوستیوس الا کریما دی براخیل
۴۳۸	بیسکانو کون لانچوستیو
۴۳۹	پاکالو الا کاتالانا
۴۴۰	میس دی سالون ای اجواکاتی

### ملکی رئیس

۴۴۲	کریمای دی پان
۴۴۳	فلان دی کوک آل کارامیلو
۴۴۴	بانلیتس
۴۴۴	نرانجا رلیئوس کون فریزاس
۴۴۶	پان دی مانزانا

۴۰۹	سوئس رول
۴۱۰	قوت او کاروت
۴۱۱	پان دی یوار
۴۱۱	پان او شوکولا
۴۱۲	اېبل پاشیس

## البرتغال

### مقالات

- ٤٤٨ ..... كوجوميلو نو كريمة  
٤٤٩ ..... اوفوس كوم ايرفيليا  
٤٥٠ ..... بولو دي پتاتا دوسي  
٤٥٠ ..... كروكيت دي اثون

### سلطة

- ٤٥١ ..... سالادا دي باكالاو

### طبق اول

- ٤٥٢ ..... ثورتا دي بريزنتو  
٤٥٢ ..... ملكاراوريال

### طبق رئيسي

- ٤٥٤ ..... روستو اسادر  
٤٥٤ ..... كارني دي فورما  
٤٥٦ ..... ثورته دي كمرلو  
٤٥٧ ..... كاسارولا دي كوفيلور  
٤٥٨ ..... فيجار أ بورتوجيزا

### حلويات

- ٤٦٠ ..... بودين دي باو  
٤٦١ ..... شووكالندا  
٤٦١ ..... بولو برانكو  
٤٦٢ ..... بودين دي ناتال

## إيطاليا

### مقالات

- ٤٦٤ ..... كارياتشو  
٤٦٤ ..... وفا ان جوتشو  
٤٦٦ ..... فوكاتشا كون ليه اوليفيه  
٤٦٧ ..... بيبيروني ال اوليو  
..... بومودوري ريبيني دي باستا  
٤٦٨ ..... كارتشوني الا روماننا

- ٤٦٩ ..... كابوناتا سبتشيليانا  
٤٧٠ ..... فريتاتا دي سبيناتشي  
٤٧١ ..... كروكيت دي ريزو  
٤٧١ ..... كروستيني اسالونيه  
٤٧٢ ..... فيدوريه كوي وفا

### سلطة

- ٤٧٣ ..... موتزاريلا كوي بومودوري  
٤٧٥ ..... انسالاتا دي فلجولي  
٤٧٥ ..... افوكانوكون بومودورو  
٤٧٦ ..... انسالاتا ميستا  
٤٧٧ ..... انسالاتا دي ريزو

### طبق اول

- ٤٧٨ ..... زوبا دي فونجوليه  
٤٧٨ ..... زوبا دي كوتسيه  
٤٨٠ ..... باستا اي فلجولي  
٤٨١ ..... زوبا الا بافيزيه  
٤٨٢ ..... مينسترونه الا ميلانيزيه  
٤٨٢ ..... زوبا دي بيشيه  
٤٨٣ ..... زوبا دي كارتشوني  
٤٨٥ ..... باستا دي بيتزا  
٤٨٦ ..... بيتزا نابوليتانا  
٤٨٧ ..... بيتزا كون اي فلجولي  
٤٨٨ ..... بيتزا كون اوليفيه اي بيبيروني  
٤٨٨ ..... بيتزا كراتوستاجوني  
٤٩٠ ..... بيتزا مارجرينا  
٤٩٠ ..... بيتزا كون ليه وفا  
٤٩٢ ..... بانزيوتي  
٤٩٣ ..... كالتسوني ال بومودورو  
٤٩٣ ..... بيتزا ال كراتوفورماجيا  
٤٩٤ ..... فوكاتشا دي تشيبوليه  
٤٩٥ ..... ثورته دي بومودوري  
٤٩٦ ..... سباجيتي ال فونجوليه  
٤٩٧ ..... سباجيتي اليو ايه اوليو  
٤٩٧ ..... سباجيتي الاكاربونارا  
٤٩٨ ..... سباجيتي الا بورتانيسكا  
٤٩٩ ..... سباجيتي ال بيسنو  
٥٠٠ ..... سباجيتي الاپيسكاتوريه  
٥٠٠ ..... تيمبالودي سباجيتي



٥٤٠	بولو آله اوليفيه
٥٤٠	ستوماتشي دي بولو ان اوميدو
٥٤٢	جالينا ال اشيئوييانكو
٥٤٢	جالينا ريبيينا
٥٤٤	برانزنيو كين ميلانيزيه
٥٤٥	بيشيه الا كاروشو
٥٤٦	فريئو ميستو دي بيشيه
٥٤٦	توئو كين سالسا
٥٤٨	برانزنيو ان كروستا
٥٤٩	فيليتي دي سولويلا
٥٥٠	كلماي ريبييني
٥٥٠	بولمي ال بومودوري
٥٥١	سكامي كين تشيويلا
٥٥٢	سبادا كين ارومي دي فونجي
٥٥٣	فريدوريي ال فونزو
٥٥٤	بيبيروي ريبييني
٥٥٤	ميلانزانيه الا بارميچانا
٥٥٦	زوكيني ال فونزو
٥٥٧	ريزوتو الا ميلانيزيه
٥٥٧	ريزوتو الا بارميچانا
٥٥٨	ريزوتو كين فونجي

## حلويات

٥٥٩	تيرامي سو
٥٦٠	كياكيري
٥٦١	تشامبيل
٥٦٢	كروستاتا دي ريكوتا
٥٦٤	كروستاتا ميليه فروتي
٥٦٥	تورتا دي ميليه
٥٦٦	تارتوفو
٥٦٧	فريتيليه دي ميليه
٥٦٧	كساتا الاسيتشيليانا
٥٦٨	تورته دي ريزو
٥٦٨	تورته دي ماندورليه اي شوكلاتو
٥٧٠	بالينو
٥٧١	ارانتشيني كانديتي
٥٧١	كاستاناشو
٥٧٢	كانولي الا سيتشيليانا
٥٧٢	تورتشيني اوستاني
٥٧٣	بانيتوني

٥٥١	سباجيتي الانابوليتانا
٥٥٢	بينيه ال ارايپاتا
٥٥٢	بينيه كراتو ستاجوني
٥٥٤	بينيه كون جبريتي
٥٥٤	ميتزيه بينيه الا بيتزاويلا
٥٥٥	تالياتيليه ال سالونيه
٥٥٦	تالياتيليه ال فونزو
٥٥٧	تالياتيليه ال فونجي
٥٥٨	نيركي دي سيمولينا
٥٥٨	فارفاليه ال كارشولي
٥٥٩	باريادي ال راجو
٥١٠	باستا الا بوفيريل
٥١٢	فوزيلي الا نابوليتانا
٥١٢	كابييلتي ال پانا
٥١٤	تورتيليني ال راجو
٥١٦	لازانيه باستيتشيتيه
٥١٦	اوريكيتيه اي كراتو فرماجي
٥١٨	كانلوني
٥١٩	لازانيه الي اسبراجي
٥٢٢	بوليتا اي فونجي
٥٢٢	كريسيليه ال جورونزو
٥٢٤	تيمبالو دي بينيه

٥٢٥	اوسينيوكي الا ميلانيزيه
٥٢٦	فيتيلو توناتو
٥٢٧	بوايتوني ان كروستا
٥٢٨	انفولتيني ال لاتيه
٥٢٨	انفولتيني ريبييني دي اوليفيه
٥٣٠	كروستوليتيه الا ميلانيزيه
٥٣١	اروسقوربيينيو ال ايتاليانا
٥٣٢	كروستوليتيه انبوتيتيه
٥٣٣	بيكاتا ال ليمونيه
٥٣٣	اياتشو ال رومانا
٥٣٤	كوتشيتو ال فونزو
٥٣٥	مانزو اروسقوربيينيو
٥٣٦	نيددي دي وفا
٥٣٨	بولو ريبيينو ان كاسرولا
٥٣٩	كوتشيه دي نيكينو فارشيتيه - روتولو دي بولو







